فہرست

یوم مئی

مدرز ڈے اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

یہ شیف ہمارے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

[illegible] کے ون

آپ کے ڈاکٹر

تعلق خاطر

باغبانی

گھرداری

لائٹ\کیمرہ\ایکشن

ریستوران ریویو

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

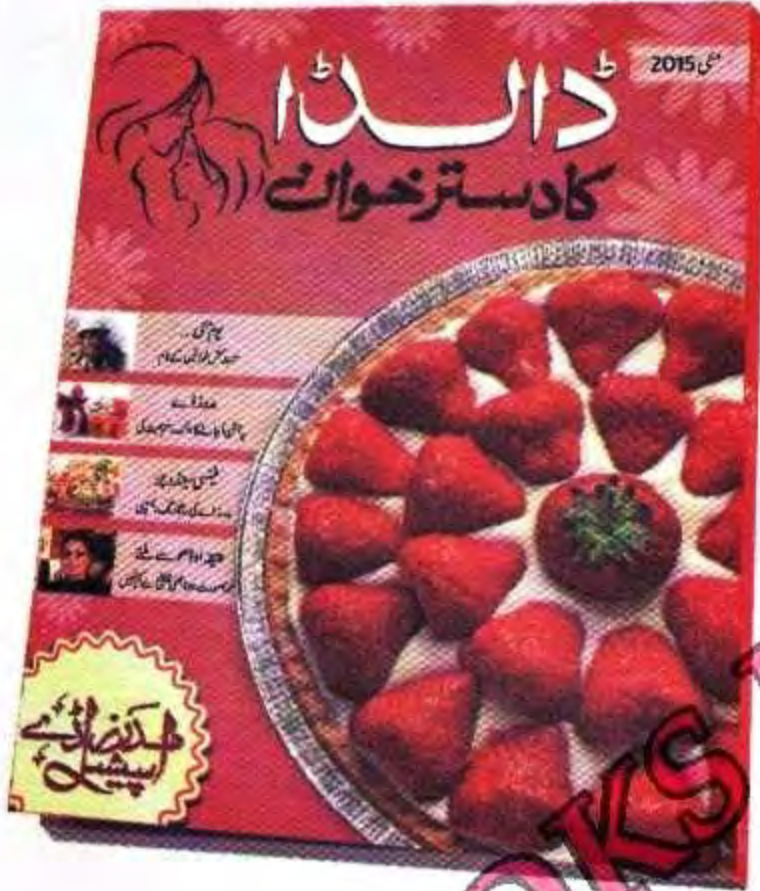
ریسیپیز

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 51، مئی 2015

سرورق اسٹرابیری ٹارٹ کیک

معزز قارئین!

السلام علیکم

"جہاں ممتا وہاں ڈالڈا" ہمارے بیشتر قارئین عرصے سے یہ سنتے آرہے ہیں اور ڈالڈا نے ہمیشہ ماں کا بہت ہی اعلیٰ اور مختلف تصور پیش کیا ہے۔ ماں چاہے پڑی لکھی ہو یا ان پڑھ، اپنے بچے کی پہلی درسگاہ ہوتی ہے۔ ہر انسان کی زندگی میں ماں کا رول بہت اہم ہوتا ہے، ماں کا لفظ ادا کرنے میں ایک مٹھاس منہ میں گھل جاتی ہے اور اس مٹھاس کو مزید واضح کرتے ہوئے جب مختلف خانوں میں بانٹا جائے تو وہ ہماری پوری زندگی پر پھیل جاتی ہے۔ وہ خانے کیا ہیں، ماں۔۔۔انسان کی پہلی استاد۔۔۔ماں۔۔۔بہترین دوست اور ہمراز۔ جس سے لڑائی ہونے پر بھی راز فاش ہونے کا خدشہ نہیں ہوتا۔ ماں۔۔۔بہترین معالج جو اپنے بچے کی رگ رگ سے واقف ہوتی ہے۔

ماں۔۔۔ایک بے لوث رشتہ جو ہماری کامیابیوں پر ہم سے زیادہ خوش ہوتی ہے اور ان سب سے بڑھ کر ہمارے لئے وہ دعا کرنے والے ہاتھ جس کی دعا عرش عظیم سے کبھی لوٹائی نہیں جاتی۔

ماں کی تربیت کی جھلک انسان کی پوری زندگی میں نظر آتی ہے، تو آیئے ڈالڈا کے ساتھ ایک بار پھر 'مدرز ڈے' مناتے ہوئے ان تمام عظیم ماؤں کو خراج عقیدت پیش کریں جن کے لئے نہ صرف ایک دن بلکہ ہماری پوری زندگی بھی کم ہے۔

ڈالڈا کی ساری کامیابیاں آپ ہی کے دم سے ہیں، اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولیے گا۔

ایڈیٹر
[illegible] ملک

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

[illegible]
عمران فاروق

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

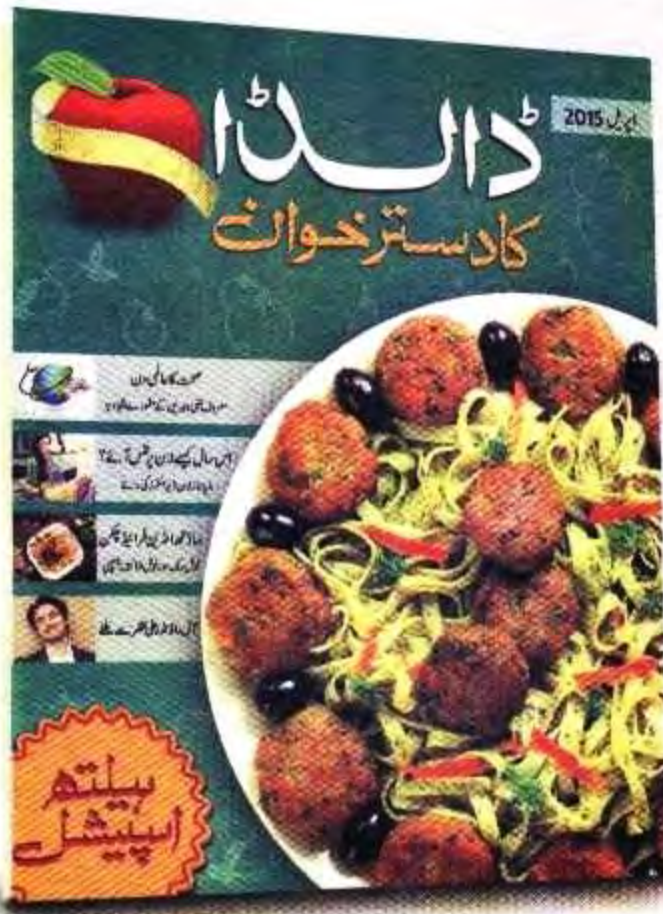
خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، فیشن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، [illegible] (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہیلتھ اسپیشل بے حد معلوماتی تھا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال صحت سے متعلق ایک خصوصی ایڈیشن شائع کرتا ہے۔ یوں تو ہمارے ہاں کوکنگ کے کئی رسالے مختلف موضوعات پر صحت عامہ کے مضامین شائع کرتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان کی بات کچھ اور ہے۔ یہاں شائع ہونے والے ڈاکٹروں کے انٹرویوز بے حد معلوماتی ہوتے ہیں اور بعد ازاں ڈاکٹروں سے رابطہ کیا جائے تو وہ بھی قارئین کے مسائل کو توجہ سے سنتے اور علاج میں مدد کرتے ہیں مثال کے طور پر ڈاکٹر ناجیہ اشرف، پروفیسر کا ٹرسٹ اقبال آفریدی اور ڈاکٹر نور محمد سومرو کے انٹرویوز نہایت جامع تھے۔ میں سمجھتی ہوں کہ صحت کے عالمی دن کے حوالے سے آپ کا جریدہ بے حد کارآمد ہے۔ آمنہ زبیری... کوٹری

لان پرنٹس کی آئی بہار

نامور پاکستانی ڈیزائنرز کے تجربات کی روشنی میں لکھا گیا یہ مضمون بہت پسند آیا۔ بہار کے ساتھ ساتھ موسم گرما بھی شروع ہوجاتا ہے اور مارکیٹ میں نئی لان آجاتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے ہمیں اچھی لان کے انتخاب میں خاصی مدد دی۔ عالیہ شیخ... حیدرآباد

صحت عامہ کے مضامین خوب رہے

بچوں کی صحت ہو یا بڑوں کے عارضے ڈالڈا کا دسترخوان اپنے صفحات میں ممکنہ حد تک احتیاط اور علاج کی تدابیر فراہم کرتا ہے۔ اس بار صحت کے عالمی دن پر آپ کا یہ رسالہ بہت حد تک معلوماتی اور عام فہم تھا۔ کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے پر سائنسی نقطہ نظر سے بحث کی گئی۔ آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شائع کرتے رہیے گا۔ مائدہ وسیم... عمرکوٹ

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس رسالے کی جان ہیں

کھانوں کی تراکیب کا تو خیر جواب ہی نہیں کہ یہاں سے ہم نے کوکنگ سیکھی اور کھانوں کے معیار کو بڑھایا۔ یہی وجہ ہے کہ ہر ماہ کی پہلی تاریخ کو ہمیں ڈالڈا کا دسترخوان کا انتظار ہوتا ہے۔ اس بار آپ نے چلی گارلک سوس بنانے کی بہت اچھی ترکیب بتائی ہے۔ اس کے علاوہ نمدہ بھی بنانا سکھایا۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہمارا سلام کہیئے۔ شمع یوسف... رحیم یار خان

ریویوز کا سلسلہ اچھا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان یوں تو جامع میگزین ہے اور اس میں آپ کی ٹیم کی فنی و تخلیقی استعداد نظر آتی ہے۔ موضوعات خواہ صحت عامہ کے ہوں، کھانوں کے خزانوں سے متعلق ہوں، رخ زیبا کے کمالات ہوں یا بچوں کی نگہداشت میں بچپن کے دنوں کی یاد تازہ کرنی مقصود ہو آپ ہر شعبے میں جاری اخلاق مدد کرتی ہیں۔

مجھے ذاتی طور پر ان تمام سلسلوں کے ساتھ ساتھ ریویوز کا سلسلہ بہت اچھا لگتا ہے۔ ڈراموں کو دیکھنے سے پہلے آپ تجسس بیدار کردیتی ہیں۔ اسی طرح نئی آنے والی فلموں کا بھی پتا چل جاتا ہے۔ آپ کا بے حد شکریہ۔ رضیہ خان... ملتان

افسانہ دل گداز تھا

محترمہ ذکیہ مشہدی کا افسانہ بکسا، پڑھا۔ کیا ہی دل گداز تحریر ہے۔ لطف آگیا۔ کردار نگاری اور اردو زبان کی چاشنی تو اپنی جگہ خوبصورت ہے ہی مگر آپ کی نگاہ انتخاب کی داد دینی پڑتی ہے کہ جنہوں نے اسے ہیلتھ اسپیشل کا حصہ بنایا۔ آئندہ بھی ایسے ہی دل کو چھو لینے والی تحریریں شائع کیجئے۔ صائمہ مجیب... ساہیوال

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود سے ملاقات اچھی رہی

واقعی ماننا پڑتا ہے کہ کھانا خلوص کے ساتھ یعنی دل سے پکایا جائے تو ذائقہ آہی جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان شیفز کے انٹرویوز کو بڑی جامعیت اور خوبصورتی سے شائع کرتا ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ دوسرے رسالے شیفز کے انٹرویوز نہیں دیتے جبکہ ان سلیبریٹی شیفز کے پاس علم کو وسیع کرنے کے کئی Tips ہوتے ہیں۔ بہرحال شبانہ محمود سے ملاقات بہت اچھی رہی۔ روبینہ احمد... خوشاب

ریکی اور حجامہ تھراپسٹ سے ملاقات پسند آئی

ڈالڈا کا دسترخوان نے اس بار میڈیٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ یاسمین زاہد کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ یہ معلوماتی تحریر واقعی سیر حاصل رہی۔ حماد وقار... ڈیرہ غازی خان

بیف مدراسی ہانڈی ذائقہ دار بنی

میں اکثر آپ کے رسالے سے ریسیپیز لیتی ہوں اور مختلف ڈشز بنانے کی کوشش کرتی ہوں۔ پچھلی مرتبہ میں نے بیف مدراسی ہانڈی بنائی جسے آپ نے ریسٹورانٹ اسپیشل کے عنوان سے شائع کیا تھا۔ واقعی آپ نے بہت حد تک مناسب اجزاء کے ساتھ ڈش بنانے کی ترکیب لکھی تھی۔ شازیہ ولید... فیصل آباد

چکن بھرے بینگن دل کو بھاگئے

سادہ بینگن کی ترکاری اور بگھارے بینگن تو اکثر بناتی تھی لیکن آپ نے چکن بھرے بینگن بنانے کی ترکیب خوب لکھی۔ یہ میرے لئے بہت حد تک نئی اور انوکھی تھی۔ گھر میں سب ہی کو ذائقہ دار لگی اور اب بھی چھٹی کے روز اسے بنانے کی فرمائش کی جاری ہے۔ منیبہ اسلم... لاہور

بادام کی سردائی

پہلے میرا خیال تھا کہ سردائی تو صرف سردیوں کے موسم کی خاص الخاص چیز ہے لیکن جب بادام کے حوالے سے آپ کے لکھنے کے انداز کو دیکھا تو پتا چلا کہ میں غلطی پر ہوں۔ بادام تو کسی بھی موسم میں کھائے جاسکتے ہیں اور سردائی بھی بنائی جاسکتی ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا! لبنیٰ حق... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

یومِ مئی...

کٹھن حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دیکھنے والی محنت کش خواتین کے نام

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر کے مزدور ریلیوں اور اجتماعات میں ملازمت پیشہ طبقے کی جدوجہد جاری رکھنے کا عزم کرتے ہیں۔ 1886ء میں جنم لینے والی مزدور تحریک کو اپنی جانوں کا نذرانہ دینے والے شکاگو کی شہداء کی قربانیوں کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے آیئے ذرا تاریخ کے اوراق پلٹتے ہیں۔ ٹریڈ یونین کا تصور 18ویں صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا جب ہزاروں افراد نے زراعت کا پیشہ چھوڑ کر کارخانوں میں کام کرنے کا ارادہ کیا تھا۔ مگر یہاں ان کی اجرتیں معمولی تھیں، اوقات کار خاصے طویل تھے اور کام کرنے کا ماحول صحت مندانہ نہیں تھا ادھر کارخانہ داروں کی اجارہ داری اور محنت کشوں کی کسمپرسی نے Union کی ضرورت کو جنم دیا۔

پاکستان میں بھی کم و بیش ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ شروع میں میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم کم ہی بولتے تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں۔ خود ان میں ایک طبقے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں 10 ملین خواتین Home Based Worker ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو زبردست دھچکا لگایا وہاں پاکستانی مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بے روزگار ہوئے اور دہشت گردی کے ساتھ ساتھ دیگر مافیا نے بھی آبادی کے بڑے طبقے کو متاثر کیا۔ اب صورتحال کچھ یوں ہے کہ غربت کی لکیر کے نیچے بسنے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔ دوسری جانب توانائی کے بحران نے مینوفیکچرنگ کی صلاحیت کو بھی متاثر کیا ہے۔

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکرو بینکنگ میں قدرے آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں۔ اس ضمن میں پاکستان مائیکرو فنانس نیٹ ورک کے بورڈ کے ایک اہم رکن محترم ندیم حسین سے ہونے والا ایک مختصر مکالمہ یہاں شائع کیا جا رہا ہے جس کی روشنی میں پاکستانی محنت کش خواتین کو دیئے جانے والے قرضوں کی اسکیم سے متعلق علم ہو سکے گا۔

''ہم تعمیر بینک کے بینر تلے محنت کش خواتین کو گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے قرضے مہیا کرتے ہیں جس سے غیر رسمی شعبہ کو استحکام ملتا ہے۔ ایسی خواتین بھی جن کے گھرانوں میں مرد سربراہ موجود ہیں۔ ہم ان کو بھی آسان شرائط پر قرضے جاری کرتے ہیں۔ اگر چند خواتین گروپ کی بنیاد پر مشترکہ کاروبار کرنے کے لئے قرضہ چاہتی ہیں تو بھی ہمارے بینک سے رجوع کر سکتی ہیں۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کی گواہی اور سرپرستی میں اپنی شناخت کرواتی ہیں مثال کے طور پر فیصل آباد کی سلمٰی خاتون نے اپنے بچوں کے ساتھ چائے کے اسٹال کے لئے قرضہ کے لئے رجوع کیا۔ اب وہ کامیاب تاجر کے طور پر اپنے پیروں پر کھڑی ہیں۔ بینک کا قرضہ بھی آسان شرائط کے مطابق ادا کر چکی ہیں۔ ریحانہ صاحبہ نے بھی گڑیوں کے کاروبار کے لئے ہم سے رابطہ کیا تھا آج وہ بینک کے پیسے سے کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اب انہوں نے دس معاون ساتھیوں کو تربیت دے کر اپنے یہاں ملازم رکھ لیا ہے۔ یوں کئی خاندانوں کی مالی امداد کا بیڑا اٹھا کر ایک اہم سماجی فریضہ ادا کیا ہے''۔

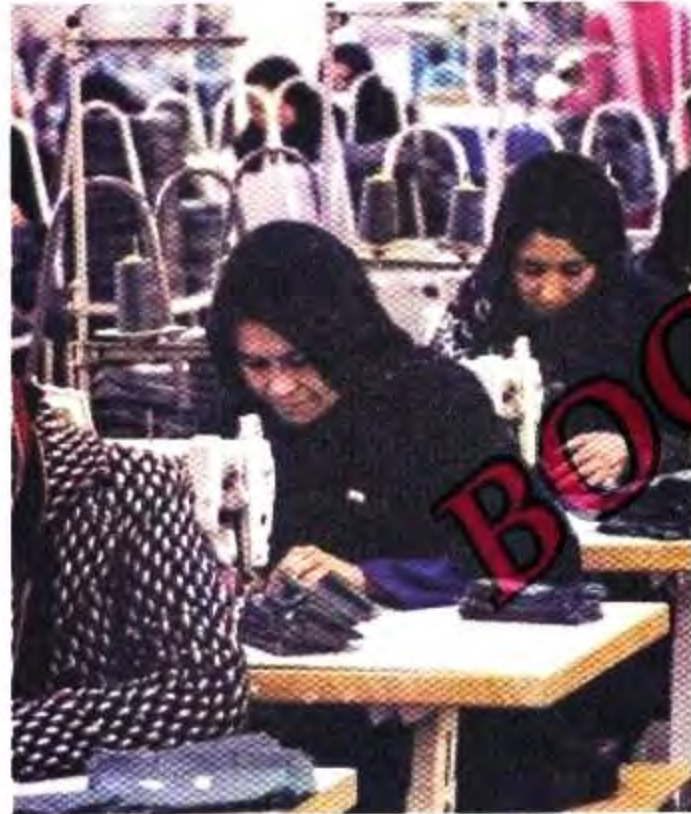
''ورلڈ بینک کے اعداد و شمار اور جائزہ رپورٹوں سے حوصلہ افزا صورتحال سامنے نہیں آئی اس کی وجہ کیا ہے؟''

''تعلیم کی کمی اور مردوں سے علیحدہ ہو کر اپنا ذاتی کاروبار کرنے کی ہمت نہ ہونے کی وجہ سے ہماری خواتین پیچھے ہیں۔ 1% فیصد سے بھی کم خواتین میں خود مختاری کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ ان میں ملازمتیں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ نفع و نقصان کی تجرباتی صورتحال سے خوفزدہ ہو جاتی ہیں جبکہ ملازمتوں میں قلیل معاوضوں پر دن کے اوقات کار سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ تعلیم یافتہ

اور خوشحال خواتین میں کاروبار کرنے کا رجحان قدرے زیادہ ہے اور انہیں خال خال ہی قرضوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہرحال مائیکروفائنانسنگ بینک ہر طبقے کی محنت کش خاتون کا اپنا ادارہ ہے۔ ورلڈ بینک نے گذشتہ سال حوصلہ افزا رپورٹ نہیں دی تھی اور مردوں کی نسبت خواتین کو معاشی ترقی کے دھارے سے بہت نیچے ظاہر کیا تھا مگر رفتہ رفتہ یہ صورتحال بہتر ہو رہی ہے"۔

"یہ صورتحال کیسے بہتر ہو رہی ہے اور اب کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟"

"ہماری خواتین مردوں کے تسلط اور تعاون کے بغیر کچھ نہیں کرنا چاہتیں وہ دس ہزار سے تیس ہزار روپوں کا قرض لے کر بھی مردوں کے حوالے کر دیتی ہیں اور مرد انہیں اپنے کاروبار میں لگا کر خواتین کو پس پشت رکھتے ہیں اس کا نفع خاتون کو نہیں دیتے۔ قرضوں کی واپسی کے سلسلے میں بھی عورت پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ دیہات اور بعض شہروں میں بھی کچھ لوگ سود پر قرضے دیا کرتے ہیں کم از کم مائیکروفائنانسنگ بینک اس طرح کا Interest وصول نہیں کرتا۔ قرضوں کی واپسی کی شرح بھی حوصلہ افزا ہے اور 99% فیصد خواتین بروقت اپنی اقساط ادا کر دیتی ہیں"۔

Engro Foundation کی میرہ احمد نے اپنی غیر منفعت بخش تنظیم سے متعلق معلومات بہم پہنچائیں جو عنقریب قائم کی گئی ہے۔

"ہر ایسی تنظیم جو ہنرمند خواتین کو ایک پلیٹ فارم مہیا کر کے ان کو ان کی جملہ صلاحیتوں کے مطابق روزگار مہیا کرنے کی کوشش کرے انہیں ہنرمند بنانے کی جدوجہد کرے وہ ان کے لئے امید کی کرن ہوتی ہے۔ اینگرو فاؤنڈیشن نے سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں میں مختلف فنون میں تربیت کی سہولتیں فراہم کی ہیں۔ جہاں خواتین کو گھریلو سطح کے فنون کے علاوہ جانور پالنے، ابتدائی طبی امداد اور لکھنے پڑھنے کی اہلیتوں میں اضافے کے لئے خدمات مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ اپنے میلان اور رجحان کے مطابق ملازمت یا کاروبار کرنے کے لئے اہل قرار پائیں۔ ہم قرضے نہیں دیتے مگر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت پیشہ ورانہ مہارتوں سے لیس کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہو کر اپنا مستقبل تابناک بنائیں"۔

یوم مئی کا عزم نو محنت کو ماتھے کا جھومر بناتا ہے تاکہ ہماری خواتین اعتماد کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں اور خوشحالی خاندانوں کی بنیاد بنے۔ یہی بنیاد پورے سماج کے معاشی عفریت کے خاتمے کا سبب ہوگی انشاءاللہ!

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکروفائنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکروبینکنگ میں قدرے آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جارہے ہیں۔

ماں ایک منظّم ادارہ

ماؤں کے عالمی دن کے حوالے سے ملازمت پیشہ خواتین سے گفتگو

ایسی مائیں جو کام کرنے کے ساتھ ساتھ ذاتی زندگی اور بچوں کی پرورش میں توازن کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتیں آج اپنے عالمی دن کے موقع پر اپنے تجربات ہم سے شیئر کررہی ہیں۔ آیئے رنگوں اور روشنیوں کی دنیا کی باسی ان خواتین سے متوازن زندگی گزارنے کے کچھ انداز سیکھیں۔ ہماری ٹیلی ویژن اسکرین ان ماؤں سے جگمگاتی ہے اور ہم روزانہ ان مشہور رول ماڈلز سے ملتے ہیں۔

- کیریئر بنانے والی ماؤں کے لئے متوازن زندگی کیا صرف ایک خواب ہوتا ہے؟
- آپ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟
- ذاتی خواہشوں کو کیسے نظرانداز کرتی ہیں؟
- ایک کامیاب ماں کی تعریف کیا ہوسکتی ہے؟
- مدرزڈے کی ٹریٹ کیسے ملتی ہے؟ مدرزڈے کے موقع پر کیا اہتمام ہوتا ہے؟

زارا شاہجہاں (معروف فیشن ڈیزائنر)

''متوازن زندگی بے شک ایک تصور ہی ہوتا ہے اور ہر کام کرنے والی ماں اپنی ترجیحات کا تعین کرتی ہے۔

کام بھی ضروری ہے تاکہ خاندان کی کفالت اور اپنے پیروں پر کھڑے ہوکر بااعتماد اور خوشحال زندگی گزاری جائے۔ اس لئے عورت اپنے شوہر، والدین، سسرالی عزیزوں کی طرف سے تعاون چاہتی ہے اگر آپ کی فیملی تعاون کرتی ہو تو بہت سے امور میں اخلاقی مدد مل جاتی ہے۔

وقت کی تقسیم اور اپنی خواہشوں کو آئندہ پر اٹھا رکھنا دراصل ایک چیلنج ہوتا ہے جو ہر ماں ایثار کی شکل میں قبول کرتی ہے۔ کامیاب ماں وہی ہوتی ہے جس کی فیملی اس سے مطمئن ہو۔ میں نے اپنی زندگی کو سادہ رکھا ہے اس لئے ذہنی دباؤ کم سے کم ہوتا ہے۔ بچے مجھے سمجھتے ہیں میں بچوں کی ضرورتوں کا احساس کرتی ہوں۔

میرے بچے اپنے ڈیڈی کے ساتھ چپکے چپکے منصوبے بناتے ہیں اور صبح کے ناشتے سے لے کر ڈنر تک سرپرائز دیتے ہیں۔ مجھے تو لگتا ہے ایک ہی دن میں دس کلو وزن بڑھالوں گی۔ کام کرنے والی ماؤں کو میں یہی مشورہ دوں گی کہ آپ حتی الامکان حد تک اپنے حقوق پہچانیں اور اپنی فیملی کی کفالت کے لئے سرگرم ہوجائیں۔ بچوں کا مستقبل محفوظ کرنے کے لئے کام کرنا پڑے تو ضرور کریں''۔

نادیہ حسین (ڈینٹسٹ، ماڈل، اداکارہ اور ماہرحسن)

''میرے لئے میری فیملی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ کئی بار میں نے اچھے اچھے پروجیکٹ چھوڑ دیئے کہ اس وقت میرے بچوں کے امتحان ہورہے تھے یا کسی کی طبیعت ناساز تھی۔ میں نے حتی الامکان کوشش کی کہ وقت کی بہتر تقسیم کروں۔ یہ ہر ماں کے لئے چیلنج ہوتا ہے۔ ابتداء میں مجھے یہ ہنر نہیں آتا تھا۔ میں ایک کام کرنے کے بعد خود میں اتنی توانائی نہیں پاتی تھی کہ گھر اور بچوں کا اچھی طرح خیال رکھ سکوں مگر دو ایک سالوں ہی میں وقت کی بہتر تقسیم کرنے لگی اب میری فیملی کو مجھ سے کوئی شکایت نہیں رہی۔

مدرزڈے سرپرائز رہ ہی نہیں سکتا۔ مجھے کپڑوں اور پرفیوم کا گفٹ تو ملتا ہی ہے اور جواباً مجھے شاندار لنچ کا اہتمام کرنا ہوتا ہے۔ ڈنر بچے کرتے ہیں اور یہ ان کے پیا کا سرپرائز ہوتا ہے۔

نہایت صبرواستقامت سے ہر شوق پورا کیا اور ہر دلچسپی میں حصہ بھی لیا اور بچوں کی پیدائش کے مرحلے سے لے کر پرورش اور اسکول جانے تک ہر کام کو منظم انداز میں کرلیا اور زندگی سے یہ سبق سیکھا کہ ہر وقت اپنی خوشیوں اور ذات کو اہمیت نہیں دینی چاہئے''۔

ہما عدنان (فیشن ڈیزائنر)

''میرے تین بچے ہیں ان میں دو ٹین ایج بیٹے اور ایک چھوٹی بیٹی ہے۔ ابتداء میں، میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا تھا۔ ظاہر ہے کہ گھریلو خاتون ہوتی تو سوائے بچوں کی دیکھ بھال کے کوئی کام نہ کرتی لیکن عدنان کے ساتھ ڈیزائننگ اور بوتیک کے کام میں ہاتھ بٹانا بھی بہت ضروری تھا لہٰذا جو کام شروع کیا تو اب تک کررہی ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ 6 سے 8 گھنٹے بچوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔

کام گھر سے بھی ہوسکتا ہے جہاں آپ کچن اور بچوں کی پرورش اور خاص کر تعلیمی سرگرمیوں میں شریک ہوسکتی ہیں جیسا کہ میں نے کیا ہے۔

وقت کی بہترین تقسیم کرنی آجائے تو ایک روٹین بن جاتی ہے۔ میرے ہر بچے کا الگ مزاج ہے۔ ان کی دلچسپیاں خاصی متنوع ہیں اور میں ہر بچے کی انفرادیت کو مدنظر رکھ کر ان کی مدد کرتی ہوں۔ سیروتفریح کرنے لے جاتی ہوں، شاپنگ، ٹیوشن، برتھ ڈے پارٹیز اور ہر فنکشن میں لے جاتی ہوں تاکہ انہیں یہ احساس نہ ہو کہ ہماری ماں اپنے کام کو زیادہ اہمیت دیتی ہے اور ہم بچے اس کے لئے ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ عیدین کے تہوار، اتوار اور ماؤں کا عالمی دن ہمارے لئے نہایت اہم اور خاص دن ہوتے ہیں۔ میرے بچے اپنی ساری جیب خرچی میرے لئے تحائف خریدنے میں خرچ کردیتے ہیں اور پھر مجھ سے دگنی رقم وصول بھی کرلیتے ہیں اس طرح زندگی گزارنے کا جو لطف آتا ہے وہ بیان سے باہر ہے''۔

اینجی مارشل (میک اپ آرٹسٹ)

''گھر اور بچے کی اضافی ذمہ داری نبھانے میں میری ماں نے میرا بھرپور ساتھ دیا۔ اس طرح مجھے ماں بننے کا اصل مقصد سمجھ میں آیا۔ اب میرے دو بچے ہیں اور میں بہت حد تک منظم اور اچھی ماں بننے کی کوشش کررہی ہوں۔

ہر کام کے لئے وقت مقرر کرنا اور پھر اپنی ترجیحات کا تعین کرلینا میں نے اپنی ماں سے سیکھا۔

ہر ماں کو اپنے بچوں کا دوست بن جانا چاہئے تاکہ بچے آپ سے اپنی ہر بات کرسکیں۔ مختلف مسائل مل کر حل کرلیں تاکہ نادان دوستوں سے مشورے کرکے غلطیاں کریں اور والدین کو خمیازے بھگتنے پڑیں۔

میں مدرزڈے پر کچھ بھی پکاتی نہیں ہوں۔ سب کچھ مجھے تیار ملتا ہے۔ بچے میرے لئے کوئی نہ کوئی ڈیل آرڈر کرتے ہیں۔ اسپیشل کیک بن کر آتا ہے اور ہم فارم ہاؤس جاتے ہیں''۔

یہ جشن اُجالے کا... اِک رسم محبت کی

ماؤں کا عالمی دن

ہمارے شیفز نے آج احتراماً کیا پکایا ہے؟

ماؤں کا عالمی دن، اولاد اور ماں کے لئے پیار کی گرہ لگانے ایک بار پھر آنگنوں میں اتر رہا ہے۔ لوگ ماؤں کے لئے تحائف خریدتے اور تیار کرتے ہیں۔ بازاروں میں ہم نے درجنوں ایسی بچیاں بچے دیکھے جو گرمی کی مناسبت سے اپنی ماؤں کے لئے ملبوسات، پرفیومز، زیور، برتن، آرائشی اشیاء اور ذاتی استعمال کی دیگر اشیاء خرید رہے تھے۔

تحائف والی ایسی دکانیں جو نہ صرف پاکستان بلکہ تھائی لینڈ، ملائیشیا اور چین کی اشیاء بھی فروخت کرتی ہیں ان کے ہاں عید سے پہلے عید کا سماں [illegible] دل موہ لینے والی خوشگوار سرگرمی ہم پچھلے کئی برسوں سے دیکھتے چلے آرہے ہیں۔ نوجوان بچوں کی جگنوؤں کی مانند چمکتی آنکھوں اور موزوں تحفہ دستیاب [illegible] ہونے پر کوفت کے پس پردہ چاہت کے لئے کوئی بیرومیٹر، کوئی تھرمامیٹر یا تمام [illegible] تجربہ کاروں کا اصول ضابطہ زمین پر نہیں اترا۔ اسی احساس کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان قارئین کے پسندیدہ شیفز سے مدرز ڈے کے موقع پر تیار کی جانے والی خاص ڈشز کا ایک سوال پوچھ رہا ہے۔ دیکھئے تو آپ کے پسندیدہ شیفز آج اپنی امی جان کے لئے دل و جان سے کیا چیز پکائیں گے؟

محبوب مندوخیل

اسٹفڈ زوکینی ان ٹومیٹو ساس

''ماں کا کوئی ایک دن نہیں ہوتا کم از کم ہم مشرقی تہذیب سے تعلق رکھنے والوں کے لئے ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے۔ میں نے کبھی کسی چیز کی شکل میں انہیں خاص اس روز، کوئی تحفہ نہیں دیا۔ ہر روز دل ان کے لئے فرش راہ رہتا ہے۔ ان کی کال، پیغام اور آمد کا انتظار رہتا ہے۔ میں خو چاہتا ہوں کہ صبح اور شام ہر وقت ان کی آواز سنوں، انہیں دیکھوں اور ان کی دعائیں لوں اگر میں تصور کرلوں کہ انہیں کچھ دینا ہے تو پھر ان کے تصور کے مطابق فرمانبرداری میں اضافہ کرنا چاہوں گا تا کہ ان کے لئے قابل فخر ہستی بن جاؤں۔

آج کل میں [illegible] لبنانی کھانے پکانے میں مہارت حاصل کی ہے۔ میں نے کئی مرتبہ امی کو اپنے ہاتھ کی ڈشز کھلائی آج بھی کچھ ایسی ہی ڈش بنا کر پیش کروں گا''۔ محبوب کا کہنا ہے کہ کولیسٹرول اور وزن کی زیادتی کا شکار لوگوں کے لئے لبنانی کھانے بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں لہٰذا تندرستی چاہنے والی ماؤں کے لئے لبنانی کھانوں سے بہتر [illegible] نہیں ہوسکتا''۔

روبی تاج

فروٹ ٹرائفل

روبی تاج کو فروٹ کارونگ کرنا خوب آتی ہے۔ وہ اپنے شوز میں بھی وقتاً فوقتاً اس آرائش اور پیشکش کے ساتھ ٹرائفل بنانا سکھاتی ہیں۔ اپنی امی کے لئے جب بطور خاص بنائیں گی تو ظاہر ہے اس مٹھاس میں ان کا خلوص بھی اٹھ آئے گا۔ ''میری امی کو میرے ہاتھ میں ذائقہ محسوس ہوتا ہے اس لئے جو کچھ بھی بناؤں گی وہ شوق سے کھالیں گی۔ میرا دل چاہتا ہے کہ وہ مجھ سے فرمائشاً کچھ پکوائیں اور میں ان کے دل کی بات جان لوں۔ ویسے ان کو میٹھا بہت پسند ہے اس لئے ٹرائفل تو ضرور بنے گا۔ میٹھے کے بغیر تو کھانا مکمل ہی نہیں ہوتا۔ میں ایسا کروں گی کہ بہانے سے پوچھ لوں گی کہ آپ کا کیا کھانے کو جی چاہ رہا ہے اور پھر بظاہر بھول جاؤں گی کہ کچھ پوچھا تھا اور سرپرائز دے کر کچھ ایسا ہی بنالوں گی اور کوئی نہ کوئی گفٹ بھی لاؤں گی۔ کھانا تو پکتا ہی رہتا ہے۔ کھاتے ہی رہتے ہیں، کوئی یادگار چیز تو دینی ہی چاہئے۔ یہ تو وہ ہستی ہیں کہ جو بنا کہے، بنا مانگے، ہمارے لئے کلمۂ خیر ادا کرتی ہیں۔ ان کی تربیت نہ ہوتی تو آج روبی تاج کہاں ہوتی''۔

سعادت صدیقی

کریزی چکن بروسٹ

''میری امی کو [illegible] ڈشز بھاتی ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ میں اس روز انہیں کوئی نئی ڈش بنا کے حیران کردوں۔ ویسے تو میں گھر میں کھانا نہیں پکاتا۔ ٹیلی ویژن پر ہی خاصی مصروفیت رہتی ہے [illegible] ماں کا دن ہو اور شیف بیٹا کچن سے دور ہو یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ اب چکن [illegible] ڈش ہوسکتی ہے جو پہلے گھر میں نہ بنی ہو اور جسے امی چکھتے ہی دل سے دعا دیں، میں ایسی ہی کسی ریسیپی کی تلاش میں ہوں۔ ویسے ماں کسی تحفے کی نہ تو محتاج ہوتی ہیں نہ کبھی تقاضا کرتی ہیں مگر سچی بات ہے کہ اولاد ان کی خدمت کا حق ادا ہی نہیں کرسکتی۔ تحفہ کبھی دعا کے لئے مشروط نہیں ہوا کرتا۔ مجھے پتا ہے کہ وہ مجھے دعاؤں میں کبھی نہیں بھول سکتیں تو میں انہیں خوش دیکھنے کی ادنیٰ سی کوشش ضرور کروں گا''۔

چاکلیٹ کپ کیک

نوجوان شیف سمعیہ گو کہ مقامی چینل پر اب نظر نہیں آتیں مگر گھر بار کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ گھر پر کوکنگ اور بیکنگ کی کلاسز بھی لیتی ہیں۔ آپ کے ارادے ہیں کہ اس بار اپنی امی جان کو کیک، کپ کیکس اور لزانیا پیش کریں گی۔ لزانیا میں وہ کیا تجربہ کریں گی؟ یہ انہیں فی الحال راز ہی رکھنا چاہتی ہیں عام طور پر امی کو آج کل کے خاص دنوں کے بارے میں کچھ خاص معلومات نہیں ہوتیں اس طرح ایک دم سب بھائی بہن، سمعیہ خود اور ان کے شوہر امی کو گفٹ دیں گے۔ ''میری امی کو میرے بنائے ہوئے کیک بہت پسند آتے ہیں۔ خاص کر جو میں ویلنٹائنز ڈے پر بنا چکی ہوں وہ ذرا سی تبدیلی کے ساتھ دوبارہ بناؤں گی۔ انہوں نے کہا تھا کہ ''یہ کیک کھانے کے لئے مجھے اگلے برس تک ویلنٹائنز ڈے کا انتظار کرنا پڑے گا کیا؟'' میں اس وقت تو ہنس دی تھی مگر اب مجھے احساس ہو رہا ہے کہ مدرز ڈے ایک ایسا خوبصورت موقع آ رہا ہے تو کیوں نا میں امی کے پسندیدہ کیک بنا کر انہیں خوش کر دوں۔ امی کی دعا کے تحفے کے جواب میں کچھ بھی نہیں کر سکتی''۔ سمعیہ نے بڑے پیار سے اپنی امی کا ذکر خیر کیا۔ سعادت مند اولاد آج کے دن ایسے ہی محبت بھرے پیغامات سے اپنی ماں پر پیار نچھاور کرتی ہے۔

بلیک فاریسٹ کیک

''مزے کی بات تو یہ ہے کہ میرے بھائی آسٹریلیا سے یہاں کی بیکری میں کیک اور پھولوں کا آرڈر کرواتے [illegible] اور بہوئیں [illegible] محبت سے امی کو یاد رکھتے ہیں جب کوئی دور سے خاص دن کے اس خاص موقع پر [illegible] کو یاد رکھے تو اس خلوص کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔ میں اس بار نمکین ڈشز میں ٹماٹر قیمہ بنانے کے [illegible] ساتھ فروٹ پزا اور بلیک فاریسٹ کیک بنانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اسٹرابیریز اور چیریز کے ساتھ [illegible] کیک بہت خوبصورت اور مزیدار بنتا ہے۔ میں چونکہ کمیونٹی سینٹر کی کوکنگ [illegible] ہوں اس لئے میری طالبات مدرز ڈے کے موقع پر پیش کئے جانے والے کھانوں کی [illegible] بار پوچھ چکی ہیں اس لئے ماؤں کا یہ تہوار میرے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔''

چاکلیٹ کیرامل کیک

''میں تو رفتہ رفتہ ہی منظم ہوئی ہوں۔ مدرز ڈے کب آ رہا ہے؟ یہ مجھے پتا ہی نہیں تھا۔ میری بیٹی نے اچانک میرا پسندیدہ کیک بنا کر مجھے حیران کر دیا۔ اسے یہ بھی پتا ہے کہ میں سادہ کھانے پسند کرتی ہوں تو اس نے مکس سبزیاں بنائیں۔ پچھلے سال چاکلیٹ کیرامل کیک پیش کر کے مجھے حیران کیا تھا۔ اس بار وہ کیا کرتی ہے مجھے اس کے ارادے کی بھنک تو پڑ گئی ہے مگر اس سرپرائز کو سرپرائز ہی رہنے دیں کچھ نہ کچھ خاص ڈش بنائے گی یا تحفہ دے گی۔ ویسے تو مدرز ڈے جدید ثقافتی رجحان ہے میرے لئے تو ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے''۔

مدرز ڈے کیک

نوجوان شیف ماہین [illegible] نے ٹیلی ویژن پر پذیرائی دی اب ذرا ان کی ذاتی مصروفیات پر بھی [illegible] کرتے چلیں۔ آپ اپنی والدہ کے ساتھ رہائش پذیر ہیں اور ان کی غیر موجودگی میں وہی گھر اور بچوں کی نگہبانی اور تربیت کرتی ہیں۔ آپ مدرز ڈے کو خوبصورتی سے مختلف انداز اور ہر بار کسی نئے زاویے سے مناتی آ رہی ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ ''امی تو ہر روز میرا اور میرے بچوں کا خیال رکھتی ہیں مگر یہ ایک دن زندگی میں ایسا خاص آتا ہے جب میں ان کی پسند و ناپسند کا پہلے سے بڑھ کر خیال رکھتی ہوں۔ ان کی کوئی عزیز سہیلی، عزیز و اقارب میں سے کوئی خاص شخصیت جس سے عرصہ ہو گیا ہو وہ مل نہ پائی ہوں یا ملنا چاہتی ہوں اور مصروفیت آڑے آ رہی ہو، میں انہیں گھر پر مدعو کر لیتی ہوں یا [illegible] ڈنر کا پلان بنا لیتی ہوں۔ تحفہ دینا کسے اچھا نہیں لگتا ہوگا۔ ہم تو انتظار [illegible] کوئی موقع آئے جب ایک دوسرے کا زیادہ خیال رکھ سکیں۔ [illegible] پسند ہے مگر خوشی کے موقع پر کیک دینا زیادہ موزوں لگتا ہے [illegible] کیک بناؤں گی۔ یہ کیک میں اپنے ایک شو میں بنانا سکھا بھی چکی ہوں۔ [illegible] ہے کہ کوئی اچھی فلم دکھائی جا رہی ہو تو فلم دیکھ آئیں۔ باقی میرے بچے مجھے گفٹ دے کر فرمائشیں بھی کرتے ہیں تو الٹا مجھے ہی بچوں اور ان کے پاپا کے لئے کچھ اسپیشل ڈنر تیار کرنا ہوتا ہے۔ میری خواہش ہوتی ہے کہ امی اس روز گھر کے بکھیڑوں میں نہ الجھیں، آرام کریں یا اپنی دوستوں سے مل کر خوش ہوں، اچھا سا کھانا کھائیں، گھومیں پھریں، ذمہ داریوں سے آزاد ہوں اور زندگی کو Enjoy کریں اور میرے اپنے ہاتھ کا بنا ہوا اسٹرابیری چیز کیک کھائیں''۔

جہاں ماں مامتا وہاں ڈالڈا

عالمی سطح پر منائے جانے والے ماؤں کے خاص دن کے موقع پر روز اول سے آج تک روئے زمین پر آنے والی ہر ماں کو تہہ دل سے خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ اس دن کو منانے کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ ماں کی اہمیت کو ایک دن میں محدود کر دیا جائے بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ مصروفیتوں کی اودوٹ میں محو ہوتے ہوئے اس مقدس رشتہ کی اہمیت کو اولین ترجیحات میں شامل کیا جائے۔ خود اپنی ذات میں ماں وہ عظیم ہستی ہے جس کی بےلوث محبت کی مثال دنیا میں موجود ہی نہیں۔ اسے نہ تو اپنی خدمات، قربانیوں اور خلوص کا کوئی صلہ درکار ہوتا ہے اور نہ ہی خود کو سراہنے کی خواہش۔ ماں کی زندگی میں ان الفاظ کے کوئی معنی نہیں ہوتے یہ تو سراسر ہماری ذمہ داری اور فرض میں شامل ہے کہ اس احسان کا اقرار کریں جس کا بدل کبھی نہیں دے سکتے۔

ایک شفیق اور مہربان چہرہ جس کے چہرے کے حسین نقوش ہماری پرورش، دیکھ بھال اور ہمیں گرم وسرد موسموں سے بچاتے بچاتے اس قدر دھندلا گئے ہیں کہ وہ آئینہ دیکھے تو خود پر رحم آئے۔ ہماری خاطر ہمارے بچپن میں اپنی خواہشوں سے اور ہمارے بڑے ہو جانے کے بعد اپنی ضروریات تک سے دستبردار ہوتی ہوئی صبر اور ایثار کا پیکر اگر کبھی ہم سے سوال کرے تو وہ بھی ہمارے کھانے، آرام اور ضروریات کے ضمن میں اور ان سوالوں کا لاپرواہی سے جواب دیتے ہوئے کتنی مرتبہ ہمیں احساس ہوا کہ وہ خود بھی ایک جیتی جاگتی انسان ہیں ہم نے کتنی مرتبہ ان کے آرام، صحت اور ضروریات کے بارے میں جاننے کی کوشش کی یا کتنی مرتبہ دیانتداری سے ان کی فراہمی کے لئے تگ و دو کی۔ یقیناً ان سطور کا مطالعہ کرنے والے معزز قارئین میں ایسے خوش بخت افراد کی ضرور ایک تعداد موجود ہوگی جو اپنی ماں کے اشارے کو حکم کا درجہ دیتے ہیں جو اپنے اہل وعیال اور اپنی ذات پر اپنی ماں کو اہمیت دیتے ہیں۔ جن کی صبح وشام ماں کی زیارت سے مزین ہے، تو سلام صد سلام ان پلکوں کو جو اپنی ماں کے لئے عقیدت سے جھکی رہتی ہیں۔ سلام ان سماعتوں کو جو ماں کے حکم کے لئے ہمہ تن گوش ہیں، ان آوازوں پر جو ماں کے حضور بلند نہیں ہوتیں، ان ہاتھوں کو جنہیں ماں کی خدمت کا اعزاز ملا۔ آپ کو نوید ہو کہ آپ ہم میں بیشتر سے بلند مرتبہ پر فائز ہوئے۔ مبارک ہو کہ آپ کی ماں کی خوشنودی آپ کا مقدر ہوئی۔

ماں کی محبت کے اسرار نصیب والوں پر ہی ظاہر ہوتے ہیں۔ ہم تو بس کسی چھوٹے ناسمجھ بچہ کی مانند ماں پر اپنا حق سمجھنا جانتے ہیں۔ ان کی ہر قربانی کو ان کا فرض سمجھتے ہیں۔ زندگی کے سفر میں ہر روز ہر پل ہم نئے تجربات سے گزرتے ہیں۔ بہت سی نئی ذمہ داریاں نئے لوگ، گھر، اسکول، کالج، دفتر، کاروباری مراکز یعنی مختلف حوالوں سے ہمارے رابطے میں آتے ہیں اور ہم بلاتاخیر اپنی زندگی میں ان کو مطلوبہ اہمیت کے رتبہ پر فائز کرتے چلے جاتے ہیں۔ آخر کیوں ماں کو اس فہرست میں نمایاں مقام نہیں ملتا؟ شاید اس لئے کہ اس نے ہمیں ہمیشہ دوسروں کی عزت کرنا ان کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھنا سکھایا لیکن کیا مجال ہے جو کبھی اپنی اہمیت کا احساس ہونے دیا ہو۔ جس خاکساری سے وہ ہماری ضرورت کو اپنی ذمہ داری سمجھ کر پورا کرتی آرہی ہے اس نے ہمیں کبھی اس کے مرہون احساس ہونے کا اندازہ ہی نہیں ہونے دیا اور جو ہم نے اتنی ترقی کرلی، بے شمار چیلنجز کا کامیابی سے سامنا کیا۔ ذرائع نشرواشاعت نے ہماری معلومات کا دائرہ اتنا وسیع کر دیا کہ اس میں فرش سے عرش تک اتنا کچھ سما گیا کہ اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ تو کیا ماں کے رشتے کو سمجھنے کی قابلیت حاصل نہیں کر سکے؟ بس آج سے اس بات کا اعادہ کرنا ہے کہ اب ہماری ماں کی زندگی میں کسی دشوار لمحہ کے لئے کوئی جگہ نہ ہو۔ اس کا چہرہ کبھی مسکان سے خالی نہ ہو۔ ہماری جانب سے اسے کوئی ایسی تکلیف نہ پہنچے جو آنسو بن کر اس مقدس آنچل میں جذب ہو جائے جسے وہ تمام زندگی ہمارے لئے دعاؤں میں پھیلاتی رہی ہے۔ بس اب اور نہیں۔ اگر ان کے دلوں کا حال جاننے کی کوشش کی جائے جو اس نعمت سے محروم ہو چکے ہیں تو پہلا لفظ ان کی زبان سے نہیں بلکہ پلکوں سے چھلکتے ہوئے آنسوؤں سے ادا ہوتا ہے۔ ہر ماں سلامت رہے، ہر ماں کی ممتا کی ٹھنڈی رہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے۔ ماں ہی کی تربیت کے زیور میں سے محبت اور خلوص کے جواہر کا کچھ حصہ اور اپنائیت کے خوبصورت پھولوں کا گلدستہ عقیدت کی خوشبو میں بسا کر ذرا ماں کے حضور پیش تو کیجئے پھر دیکھئے آپ کا ہر پل ہر پہر کتنے خوبصورت معنی اختیار کرتا ہے اور زندگی کی کڑی دھوپ کس طرح خود آپ کے لئے سائبان بن جاتی ہے۔ اعتبار نہ ہو تو آزما کر دیکھئے۔

ایک مرتبہ پھر تمام ماؤں کی عظمت کو سلام عرض کرتے ہیں انہیں بھی جو روئے زمین کے کسی بھی گوشہ میں آباد ہیں اور انہیں بھی جواب صرف دلوں اور یادوں کی دنیا میں رہتی ہیں۔

ڈاکٹر محمد کامران عظیم

"اور آپ کے رب نے شہد کی مکھی کو الہام کیا کہ پہاڑوں میں گھر بنا اور درختوں اور چھتوں میں ... ہر قسم کے پھل کھا اور اپنے رب کی راہیں چل کہ تیرے لئے نرم و آسان ہیں اس کے پیٹ کے اندر سے ایک پینے کی چیز رنگ برنگی نکلتی ہے۔ جس میں لوگوں کی تندرستی ہے۔ بیشک اس میں نشانی ہے سوچنے والوں کے لئے"۔ (سورہ نحل آیت نمبر 69)

شہد نہ صرف غذا ہے بلکہ دوا بھی ہے اور سائنسی دنیا اس کے معجزات کی متعارف رہی ہے۔ سالہا سال کی تحقیق کے بعد سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ شہد ایک حیرت انگیز غذا ہے جو لامحدود فوائد کی حامل ہے۔ اس لئے آج کی دنیا اس کو Liquid Gold یا مائع سونا بھی کہتی ہے۔

دور حاضر میں انسانی طرزِ زندگی اور اس پر تحقیق کرنے والے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ ہمارے جسم پر اثر انداز ہونے والے بہت سے منفی اثرات، جن میں دفاعی نظام کا کمزور ہونا بھی شامل ہیں، ان کی اصل وجہ قدرت سے دوری ہے۔

ہمارے روزمرہ کے معاملات جدت اور جدیدیت کے طابع ہو چکے ہیں، جبکہ ہونا اس کے برعکس چاہئے۔ ہمارے سونے اٹھنے کے اوقات، رہن سہن، اوڑھنا بچھونا اور یہاں تک کہ ہماری غذا بھی متاثر ہو چکی ہے۔ روس کے معروف مفکر کارل مارکس نے کہا تھا کہ ہم وہ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسے کیا اقدام کئے جائیں کہ غذائی اور ماحولیاتی آلودگی سے بھی بچا جا سکے اور خوراک میں غذائیت کی کمی کے اثرات بھی ہماری زندگی پر اثر انداز نہ ہوں۔

مذہب اسلام ہماری رہنمائی کرتا ہے اور سائنس اس کی تائید کرتی ہے۔ اپنے سونے اٹھنے کے اوقات کو بہتر بنانا، وقت پر کھانا اور اچھی غذا کا استعمال ہماری صحت کے مسائل کو حل کر سکتا ہے۔

اسلام نے چودہ سو سال قبل ہی شہد کے استعمال اور اس کی افادیت کو اجاگر کر دیا تھا۔ شہد کا روزانہ استعمال انسانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے قوت مدافعت کو تقویت ملتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہو کہ ناشتے میں شہد کا استعمال کیا جائے۔ دور حاضر میں عموماً مصنوعی رنگ اور ذائقے ہمارے دسترخوانوں پر موجود ہوتے ہیں۔ شہد کے استعمال میں ہمیں ان چیزوں کا خوف نہیں۔ شہد کا استعمال نظام ہضم کے لئے اکسیر سمجھا جاتا ہے اس کی بنیادی وجہ بتائی گئی ہے کہ شہد جراثیم کش ہے اور غیر ضروری اور نقصان دہ جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے۔

وہ لوگ جو چائے کے عادی ہیں یا جو دن میں تین سے چار پیالی چائے پی جاتے ہیں کیا انہوں نے کبھی سوچا کہ چائے کے ساتھ کتنی شکر اپنے جسم میں شامل کر رہے ہیں۔ جدید سائنس شکر کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے بخوبی آگاہ ہے اور اس کا اظہار بارہا سائنسی جریدوں میں ہوتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ شکر کے بجائے چائے کے ساتھ اصلی شہد استعمال کیا جائے۔ اس طرح سے دماغ بھی تازہ دم رہے گا اور شہد سے جسم کو بھی توانائی ملے گی۔

شہد کی مکھی عام مکھیوں اور حشرات العرض سے بہت مختلف ہوتی ہیں یہ ایک مخصوص کالونی بنا کر رہتی ہیں، جس کو شہد کی مکھی کا چھتہ بھی کہا جاتا ہے مکھیاں اس چھتے میں شہد جمع کرتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں چھتے کے اندر بڑی ترتیب سے رہتی ہیں۔ یہ ایک منظم ادارے کی طرح کام کرتی ہیں۔ اس ادارے کا ایک مالک ہوتا ہے، جس کو ملکہ مکھی کہتے ہیں۔ ملکہ مکھی کی حفاظت کے لئے سپاہی مکھیاں ہوتی ہیں جو نر ہوتی ہیں اور سپاہی مکھیوں کی زیرِ نگرانی مزدور مکھیاں ہوتی ہیں۔ مزدور مکھیاں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو کم عمر مکھیوں کے جسم سے نکلے ہوئے موم سے چھتہ بناتی ہیں اور دوسری وہ جو شہد جمع کر کے لاتی ہیں۔ ایک مزدور مکھی ایک دن میں تقریباً دو ہزار پھولوں تک پہنچ کر شہد لاتی ہیں۔

آپ نبی کریم ﷺ کی ہر سنت ایسی ہے جن کو طب جدید نے انسانی صحت کے لئے مفید قرار دیا، شہد کا استعمال بھی آپ نبی کریم حضرت محمد ﷺ کی سنت ہے۔

والدین کو چاہئے کہ اپنے بڑھتے ہوئے بچوں کو شہد کا استعمال روزانہ کروائیں تا کہ ان کی بھرپور ذہنی اور جسمانی نشوونما ہو سکے اور اولاد کو چاہئے کہ وہ اپنے بزرگ والدین کو شہد کا استعمال کسی نہ کسی طریقے سے روزانہ کروائیں تا کہ والدین بڑھتی عمر کے اثرات سے محفوظ رہ سکیں اور زندگی کی حقیقی مٹھاس کا بھرپور مزہ لے سکیں۔ قدرت کا تحفہ شہد ہر عمر کے لئے یکساں مفید ہے۔

پاکستان میں اللہ کے فضل و کرم سے مختلف اقسام کے پھول اور جنگلات کثرت سے موجود ہیں۔ جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے 1960ء میں آسٹریلیا سے مکھیوں کی ایک خصوصی قسم پاکستان میں درآمد کی گئی تھی۔ مکھیوں کی اس نسل کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ مخصوص لکڑی کے صندوق میں اپنا چھتا بنا کر شہد جمع کرتی ہیں اور فارمران چھتوں کو جہاں پھولوں کا سیزن ہو منتقل کرتے رہتے ہیں اس طرح ہر موسم میں مکھیوں کو اپنی غذا ملتی رہتی ہے۔

یہ پاکستان کے مزدور طبقہ کے لئے خاص طور پر پہاڑی علاقوں میں رہنے والے احباب کے لئے ایک بہترین روزگار کا سبب ہے۔ پاکستان میں ہر سال [illegible] ٹن شہد پیدا ہوتا ہے، جس میں سے اکثر Export ہو جاتا ہے یا طبی دواخانے اپنی دوائیوں میں استعمال کرتے ہیں حکمت تو یہ ہے کہ ہر چھوٹا بڑا روزانہ ایک چمچ قدرت کے اس انمول تحفہ کو اپنی غذا کا حصہ بنائے۔ صبح کے ناشتے میں جس طرح آپ کا دل چاہے:

- صبح نہار منہ سادہ پانی میں ایک چمچ شہد گھول کر
- صبح یا شام ٹھنڈے یا گرم دودھ کے ساتھ
- ہر قسم کے سیریل میں میٹھے کے طور پر
- پراٹھے یا ٹوس کے ساتھ
- چائے میں چینی کے نعم البدل کے طور پر

غرض شہد قدرت کا ایک ایسا تحفہ ہے جسے ہم اپنی غذا کا لازمی جز بنا کر توانائی اور صحت کا حصول آسان بنا سکتے ہیں۔

میٹھا، رسیلا چیکو

یہ ہوتا ہے کیلوریز سے بھرپور

چیکو میٹھا ہونے کی بناء پر توانائی بخش ہے اور جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔
یہ نا صرف ذائقے دار ہوتا ہے بلکہ صحت بخش بھی ہوتا ہے۔ یہ خاصیت گلوکوز کی وجہ سے ہوتی ہے۔

یہ سدابہار پھل ہے۔ وسطی امریکہ، میکسیکو، ہندوستان اور پاکستان میں اس کی متعدد اقسام دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کیلوریز سے بھرپور اس پھل کو آم، کیلا اور آلوچے کی صف میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ گول اور بیضوی دونوں شکلوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی لمبائی 3 انچ تک اور وزن 150 گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو سے پانچ سیاہ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھل کچا ہوتا ہے تو اس کی سطح سخت ہوتی ہے اور گودا سفید، اس لئے کہ اس میں دودھ کی رنگت کا رس ہوتا ہے۔ جیسے جیسے پھل پکتا جائے رس کم ہوجاتا ہے اور گودے کی رنگت بھوری ہوجاتی ہے۔

یہ باآسانی ہضم ہونے والا پھل ہے جس میں وٹامنز اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں چونکہ یہ میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس کا شیک

بھی بنایا جاتا ہے۔

ننھے منے چیکو کے 17 بڑے فوائد:

1- یہ بینائی کے لئے مفید پھل ہے کیونکہ اس میں وٹامن-A موجود ہے۔ عمر رسیدہ افراد کے لئے بھی اکسیر پھل ہے اور بصارت کی کمزوری دور کرنے کے لئے بہترین قدرتی دوا ہے۔

2- فوری توانائی کے حصول کے لئے بہترین پھل ہے۔ زیادہ جسمانی مشقت کرنے والے افراد توانائی کی بحالی کے لئے استعمال کریں تو خود کو بہتر محسوس کریں گے یہ تھکن رفع کرنے والا پھل ہے۔

3- یہ مانع سوزش ہے اور اندرونی ورم دور کرتا ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بحال رکھتا ہے۔ معدے کی نالی کی سوزش کو بھی دور کرتا ہے۔

4- یہ مانع تکسیدی افادیت رکھنے والا پھل اپنے اندر وٹامن-A اور B بھی رکھتا ہے۔ جلد کو تراوٹ دیتا اور کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

5- کیلشیم، فاسفورس اور آئرن یہ دونوں معدنیات اس میں موجود ہیں جن سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

6- چیکو میں فائبر بھی موجود ہے لہٰذا اسے کھانے سے قبض دور ہوجاتی ہے۔ یہ بڑی آنت کی جھلی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

7- بے حد مقوی یعنی طاقتور پھل ہے۔ نئی متوقع ماؤں کو اسے ضرور کھانا چاہئے یہ زچگی کو آسان بناتا اور ابتدائی ماہ میں متلی کو روکتا ہے۔

8- اس میں جراثیم کش صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ پوٹاشیم، فولیٹ اور Niacin کے علاوہ آئرن کے امتزاج سے نظام ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے۔

9- یہ دست اور اسہال کو روکنے والا پھل ہے۔ یہ بواسیر کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

10- تھکن، اعصابی دباؤ، بے خوابی اور طبیعت کا ملال دور کرنے والا پھل ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔

11- ٹھنڈک اور بلغم دور کرنے والا پھل ہے، پرانی کھانسی میں مجرب ہے۔

12- وزن گھٹاتا اور موٹاپا کم کرتا ہے۔

13- جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

14- بالوں کی خوبصورتی اور افزائش کے لئے ضروری ہے کہ ہم مقوی غذا میں کھائیں اور انہیں ہضم بھی کریں۔ چیکو کے بیجوں سے نکالا جانے والا تیل لگانے سے بال نرم و ملائم رہتے ہیں۔ یہ ان میں باآسانی جذب ہوجاتا ہے۔ چکناہٹ سے پاک ہے۔ اگر سر میں کھجلی یا سوزش ہو رہی ہو تو اس کے بیجوں کے تیل سے افاقہ ہوسکتا ہے۔

15- اس کے بیجوں کو پیس کر ان میں ارنڈی کا تیل ملا کر سر میں لگانے سے بال چمکدار اور نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔

16- جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے والا پھل ہے۔ خاص کر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔

17- پھلوں کا پروٹین کبھی مضر صحت نہیں ہوتا بلکہ جسم کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

صحت بخش سوہانجنا

کیلشیئم، وٹامن-A اور پروٹین کا خزانہ

اس پھلی کو سہجنا یا سوہانجنا کہتے ہیں

اس کا درخت کرشماتی خواص رکھتا ہے۔ یہ جنوبی ایشیا اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں عام پایا جاتا ہے جبکہ افریقہ کے کچھ ممالک میں بھی ملتا ہے۔ سوہانجنا کے درخت کا ہر حصہ اپنی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر حصے کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس کی کاشت سخت حالات میں بھی باآسانی ہو سکتی ہے۔ اس طرح دنیا میں خشک سالی سے پیدا ہونے والی غذائی کمی کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک بہترین انتخاب ہے۔ اسکے غذائی خواص کے بارے میں سینہ بہ سینہ چلی آنے والی اکثر باتیں درست ثابت ہوئیں۔ آج کی دنیا میں اس درخت کے اوپر خاص توجہ دی جا رہی ہے۔

سب سے پہلے ہم اسکے غذائی خواص دیکھ لیتے ہیں۔ دودھ کے مقابلے میں سترہ گنا زیادہ کیلشیئم موجود ہے لیکن تحقیق کہتی ہے کہ پتوں اور تنے میں پایا جانے والا کیلشیئم انسانی جسم میں جذب ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اسکے علاوہ دہی کے مقابلے میں نو گنا زیادہ پروٹین ہوتا ہے۔ جانوروں کو جب غذا کے طور پہ استعمال کرایا گیا تو انکے وزن میں بتیس فی صد اضافہ دیکھا گیا جبکہ دودھ میں تینتالیس سے پینسٹھ فی صد اضافہ سامنے آیا۔

گاجر کے مقابلے میں چار گنا زیادہ وٹامن اے پایا جاتا ہے۔

کیلے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ پوٹاشیئم پایا جاتا ہے۔

پالک کے مقابلے میں انیس گنا زیادہ فولاد پایا جاتا ہے۔

اسکے تازہ پتوں کو پالک کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے، پکایا جاسکتا ہے اور خشک کر کے سفوف بنا کر بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یعنی سلاد سے لیکر سالن تک بنایا جاسکتا ہے جبکہ سفوف بعض جگہوں پہ سوپ بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ اسکی پھلیاں بھی پکائی جاتی ہیں حتیٰ کہ جڑوں کو بھی غذا کے طور پہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ البتہ جڑوں میں ایک زہریلا الکلائیڈ اسپائروچن پایا جاتا ہے۔ لیکن اسکی مقدار خاصی کم ہوتی ہے اس کے برے اثرات جڑوں کو بہت زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے ہی سامنے آسکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اگر اسے اپنی غذا میں شامل رکھیں تو دودھ کی کمی نہیں ہونے پاتی اور وہ صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے لئے انہیں تین بڑے کھانے کے چمچے اسکے پتوں کا سفوف لینا ہوگا۔ دن بھر میں اسکے پتوں کا پچاس گرام سفوف پورے دن کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔ اس طرح جسم میں غذا کے مختلف اجزاء کی کمی نہیں ہوپاتی جس کے لئے گوشت یا پھل جیسی قیمتی اشیائے خوراک استعمال کرنے کی ضرورت نہیں رہتی اور ایک غریب شخص اپنی غذائی ضروریات باآسانی پوری کرسکتا ہے۔ بیجوں سے تیل حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تیل نکالنے کے بعد جو بیجوں کی کھلی یا کیک بچ جاتا ہے اسے پانی صاف کرنے کے کام لایا جاسکتا ہے۔ اسکی انتہائی دلچسپ خوبی اسکی پانی صاف کرنے کی صلاحیت ہے جس سے پاکستان سمیت جنوبی ایشیاء کے دیگر ممالک کے اکثر لوگ ناواقف ہیں۔ پانی صاف کرنے کے لئے بیجوں کو خشک کر کے اسکے چھلکوں کو ہلکا ہلکا کوٹ کر الگ کرلیا جاتا ہے، حاصل ہونے والے سفید مغز کو کوٹ کر اسکا سفوف تیار کیا جاتا ہے۔ اس سفوف کے پچاس گرام سے ایک لیٹر پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے لئے سفوف کو پانی میں اچھی طرح ہلائیں اور پھر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ بس پانی صاف۔

آیئے! سوہانجنا کاشت کریں

اس درخت کو اگانے کے دو آسان طریقے ہیں پہلا اسکے بیج کے ذریعے اور دوسرا اسکی قلموں کے ذریعے۔ درخت میں پہلے سال پھول آجاتے ہیں دوسرے سال اسکی فصل زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ اگر اسے بڑھتا چھوڑ دیں تو یہ دس میٹر تک بلند درخت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اسکی کانٹ چھانٹ کر کے اسے ایک دو میٹر تک اونچا رکھتے ہیں۔ تاکہ سائز اتنا رہے جہاں تک ہاتھ جاسکے۔ سوہانجنا کے مختلف حصوں کے مختلف طبی اور سائنسی فوائد ہیں۔ اسکے پتوں کا سفوف کیپسول کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ قدرت نے ہمارے اس علاقے کو اس درخت کا مسکن چنا ہے تو ہمیں اسکی قدر کرنی چاہیئے۔ عام طور پر اس کے پھولوں یا کلیوں کو گوشت کے ساتھ پکاتے ہیں۔

سیب کا سرکہ

بہترین جراثیم کش جزو

نرگس سلیمان ناجی

سرکہ [illegible] انمول خزانہ ہے جو بالوں اور جلد کے لئے ہر لحاظ سے موثر [illegible] ہے۔ سرکہ میں شامل کئی اجزاء سے نہ صرف کھانوں کے ذائقے [illegible] ہوتا ہے بلکہ چائنا، تھائی اور ملائیشین فوڈز میں سرکہ کا استعمال [illegible] ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ سرکہ صرف چند مخصوص پکوانوں [illegible] ہے۔ اگر ہم ہر کھانے میں تھوڑی سی مقدار اس کی شامل [illegible] صرف اندرونی طور پر جسمانی نظام کو فائدہ پہنچے گا بلکہ بیرونی طور پر بھی اس کے فوائد نظر آئیں گے۔

سرکہ کو مختلف دیگر اشیاء کے ساتھ ملا کر کئی بیوٹی ٹپس کے طور پر نہ صرف کام میں لایا جاسکتا ہے بلکہ اس کا مستقل استعمال چہرے اور بالوں میں تازگی اور چمک برقرار رکھتا ہے۔ یوں تو سرکہ کی کئی اقسام دستیاب ہیں لیکن ہمارے ہاں زیادہ تر سفید اور سیب کے عرق سے تیار کردہ سرکہ زیادہ مقبول اور معروف ہیں اور ان کا استعمال بھی دیگر سرکہ کی نسبت زیادہ کیا جاتا ہے۔ سیب کے عرق سے کشید ے جانے والے سرکہ کو انسانی صحت کے لئے ہر لحاظ سے مفید تصور کیا جاتا ہے یہ نہ صرف چہرے پر موجود ایکنی یعنی دانوں اور دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اس کے علاوہ یہ چہرے کی ٹوننگ اور ٹائٹننگ کا کام بھی کرتا ہے۔ سرکہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے:

- آٹھ اونس سیب کے سرکہ کو باتھ ٹب میں نیم گرم پانی میں شامل کرلیں۔ اب اس میں پندرہ سے بیس منٹ تک لیٹ جائیں۔ اس عمل سے اسکن میں تروتازگی اور چاق و چوبند ہونے کا احساس ملے گا۔ سرکے کاPH لیول اسکن میں شامل PH لیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے سرکہ ملے گرم پانی کا یہ عمل آپ کو ایک خوشگوار تاثر دے گا۔
- سیب کا سرکہ فیشل ٹونر کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک ٹیبل اسپون سرکہ، دو کپ پانی میں مکس کرلیں اب ایک کاٹن بال (روئی) کی مدد سے اس مکسچر کو چہرے پر لگائیں سیب کے سرکہ میں شامل Alpha, Hydroxy Acid اور Acetic Acid نہ صرف اسکن ٹائیٹنگ کا کام کرتا ہے بلکہ اس [illegible] ہوئے مسام بھی بند ہوجاتے ہیں۔ اس مکسچر کو چہرے پر اس وقت تک لگا [illegible] جب تک کہ وہ خود ہی خشک نہ ہوجائے۔ خشک ہونے کے بعد بہتر ہے چہرہ سادہ پانی [illegible] دھولیں اور اس پر کوئی اچھا موئسچرائزر لگائیں۔
- سیب کا سرکہ چہرے کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے بھی انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اکثر خواتین اپنے بالوں کے حوالے سے مختلف قسم کے مسائل کا شکار رہتی ہیں مثال کے طور پر بالوں کا نہ بڑھنا، گھنا پن ختم ہونا، باریک سوکھے اور بے رونق بال، دومنہ بال وغیرہ۔ بالوں کے ان تمام مسائل کے لئے سیب کا سرکہ بہترین ہے۔ ایک کپ پانی میں دو ٹیبل اسپون سرکہ شامل کریں اور بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد اس سرکہ ملے پانی کو آخر میں بالوں پر ڈال دیں۔ اس کے بعد اپنے بالوں میں ہلکا کنڈیشنر لگائیں۔ اس سرکہ میں شامل Acetic ایسڈ بالوں کو نہ صرف گھنا اور لمبا کرے گا بلکہ اس سے سر میں موجود خشکی کا خاتمہ بھی ہوگا اور بال لمبے اور چمکدار ہوں گے ہر بار نہانے میں یہ عمل ضرور کریں۔ اس کے مستقل استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔
- ہاتھ، چہرے یا جسم کے کسی دوسرے حصے پر اگر جلنے کا نشان ہو تو اس کے خاتمے کے لئے بھی یہ سرکہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ چار کپ پانی میں آدھا کپ سیب کا سرکہ شامل کریں، ایک صاف ستھرے نرم کپڑے کو اس میں ڈبو کر جلی ہوئی جگہ کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ سرکے کاPH لیول کیونکہ انسانی جلد میں شامل PH لیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے اس مکسچر کا اثر فوری ہوگا اس کا مستقل استعمال جلے ہوئے داغ اور نشان کو ختم کردے گا۔
- خارش اور کھجلی کے خاتمہ کے لئے اس سرکہ کا استعمال سودمند رہتا ہے۔ اس کے لئے متاثرہ حصوں پر پہلے شہد کی ہلکی تہہ لگائیں اور اسے پانچ منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر دھو دیں اور خشک کرکے سرکہ کاٹن بال کی مدد سے لگائیں۔ سیب کے سرکہ میں شامل اینٹی Inflammatory خصوصیات خارش اور کھجلی کو [illegible] ہے اور اسکن کو نرم بناتی ہے۔
- اکثر خواتین بالوں میں ہونے والی خشکی سے پریشان رہتی ہیں۔ موسم سرما میں خشکی جیسے مسائل کا [illegible] زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سیب کا سرکہ خشکی کے خاتمے کا بہترین حل پیش کرتا ہے۔ پانی اور سرکہ کو ہم وزن ملالیں اب اس مکسچر سے سر میں بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے مساج کریں۔ مساج انگلیوں کی پوروں سے کریں نہ کہ ہتھیلیوں سے۔ اس کے بعد شیمپو کرکے بالوں کو دھولیں۔ اس کے علاوہ آپ ایک چائے کا چمچہ سیب کا سرکہ اپنے ریگولر شیمپو میں شامل کرکے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ باقاعدگی سے استعمال کرنے پر بالوں کی خشکی سے نجات مل سکتی ہے۔

غذا اور لائف اسٹائل کا امتزاج

صحت مند طرز زندگی کے منفرد زاویئے

[illegible]ائٹ پر جانے سے پہلے کوشش کیجئے کہ اپنی ڈائٹ اور اسلوب زندگی کو غذائیت کی بنیاد پر صحت بخش بنالیں۔ غذائیں وہی ہیں جو [illegible] سے ہم استعمال کرتے چلے آرہے ہیں کوشش کیجئے کہ ان میں چند اجزاء ایسے بھی شامل کرلئے جائیں جنہیں ماہرین غذائیت [illegible] بخش قرار دیتے ہوں ممکن ہے کہ آپ نے ان میں سے چند [illegible] کے نام نہ سن رکھے ہوں یا انہیں کم استعمال کیا ہو انہیں استعمال [illegible] اچھے نتائج خود دیکھ لیجیے۔

بادام کا آٹا

آپ اور آپ کے بچے ڈبل روٹی، مفنز اور کوکیز شوق سے کھاتے ہیں۔ آپ گھر پر بیکنگ کریں تو بادام کو پیس کر آٹا تیار کرسکتی ہیں اس آٹے کی مدد سے کولیسٹرول فری ڈبل روٹی اور مفنز خود تیار کرسکتی ہیں۔ وزن کم کرنے کی شائق خواتین ہوں یا پڑھائی میں مصروف بچے ہر کسی کے لئے بادام یوں بھی بے حد مفید ہوتے ہیں۔ باداموں کا ذائقہ ہم میں سے بیشتر کو پسند ہوتا ہے۔ ایسے بوڑھے جو بادام چبانے میں دقت محسوس کرتے ہوں بادام کی ڈبل روٹی آرام اور سہولت سے کھاسکتے ہیں۔

گلوٹن فری غذائیں

دنیا [illegible] غذائیت غذاؤں سے ہونے والی الرجی کے لئے اکثر [illegible] پر متفق نظر آتے ہیں کہ گلوٹن فری لائف اسٹائل اپنانا بہت [illegible] گلوٹن [illegible] کے سرے پر بھاری پن پیدا کرتی ہے گوکہ یہ مختصر [illegible] لئے انرجی لیول بڑھاتی ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کیل مہاسے [illegible] ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اسے کھاتے ہی انرجی لیول کیوں [illegible] کا سبب اس میں شامل فیٹ اور شکر ہے لہٰذا یہ دونوں جزو انسانی [illegible] نقصان دہ ہوتے ہیں جنہیں ترک کیا جانا بہتر فیصلہ ہے۔

Chia Seeds

[illegible] ہالی ووڈ کے ستارے اپنے قریب یہ بیج ضرور رکھتے ہیں [illegible] وقت ضرورت بھوک لگنے پر وہ قدرتی غذا سے توانائی حاصل کرتے [illegible] Chia [illegible] کے ساتھ انہیں مختلف دلیوں پر چھڑک کر کھائیے۔ [illegible] انداز سے یا سوپ اور اسموتھیز کے ساتھ ہر شکل میں صحت افزا بیج ہیں آپ چاہیں تو بیجوں کو [illegible] ائنڈر میں پیس کر پاؤڈر بنالیں اور اسے بیکنگ کے لئے استعمال [illegible] ہے۔ ان بیجوں میں اضافی چکنائی اور خراب کولیسٹرول کو [illegible] کی اضافی خوبی پائی جاتی ہے۔

ٹیلی ہیلتھ سروسز

جدید طرز زندگی میں اب ہماری صحت ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ایسی ٹیلی ہیلتھ سروسز قائم ہوچکی ہیں جہاں آپ دفتر یا [illegible] گھنٹے میں کسی بھی وقت کسی بیماری، ناگہانی حادثے یا صحت [illegible] معلومات اور رہنمائی حاصل کرسکتے ہیں۔ دبئی میں Bespoke Wellness اور کراچی میں امن ٹیلی ہیلتھ شروع کی گئی ہے۔ ان طبی خدمات [illegible] ہے کہ 24 گھنٹے میں جس وقت بھی کسی طبی مشورے کی ضرورت [illegible] موروثی بیماریوں کے بارے میں معلومات درکار ہوں غذائیت اور صحت [illegible] لئے کچھ جاننا چاہیں تو مرض کی بنیاد پر مستند ڈاکٹرز اور نرسوں کی ٹیم کی جانب سے احتیاطی تدابیر اور طبی مشورے کئے جاسکتے ہیں۔

دہی پروٹین کا پاور ہاؤس

یونان میں دہی کو طاقت کا خزانہ اور اس میں پائی جانے والی [illegible] ہاؤس کہا جاتا ہے۔ ایسا دوست یعنی اچھا بیکٹیریا جو معدے کے [illegible] اکسیر ہوتا ہے جسے نظام انہضام کے لئے موثر ترین کہا جاتا ہے دہی میں پایا جاتا ہے۔ دہی میں لیکٹوس نہیں ہوتا۔ دودھ کسی کسی فرد کو ہضم نہیں ہوتا مگر دہی کے لئے یہ نہیں کہا جاسکتا۔ دہی کو مختلف پھلوں کے ساتھ قدرتی شکر میں ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ بھی کھاکے دیکھئے بہت پرلطف اور ذائقہ دار پروٹین ہے۔ مشرقی گھرانوں میں پکائی جانے والی ہر ثقیل غذا یعنی مرغن غذاؤں کے ساتھ دہی لازماً استعمال کیا جاتا ہے۔

DNA کی بہتری کے لئے

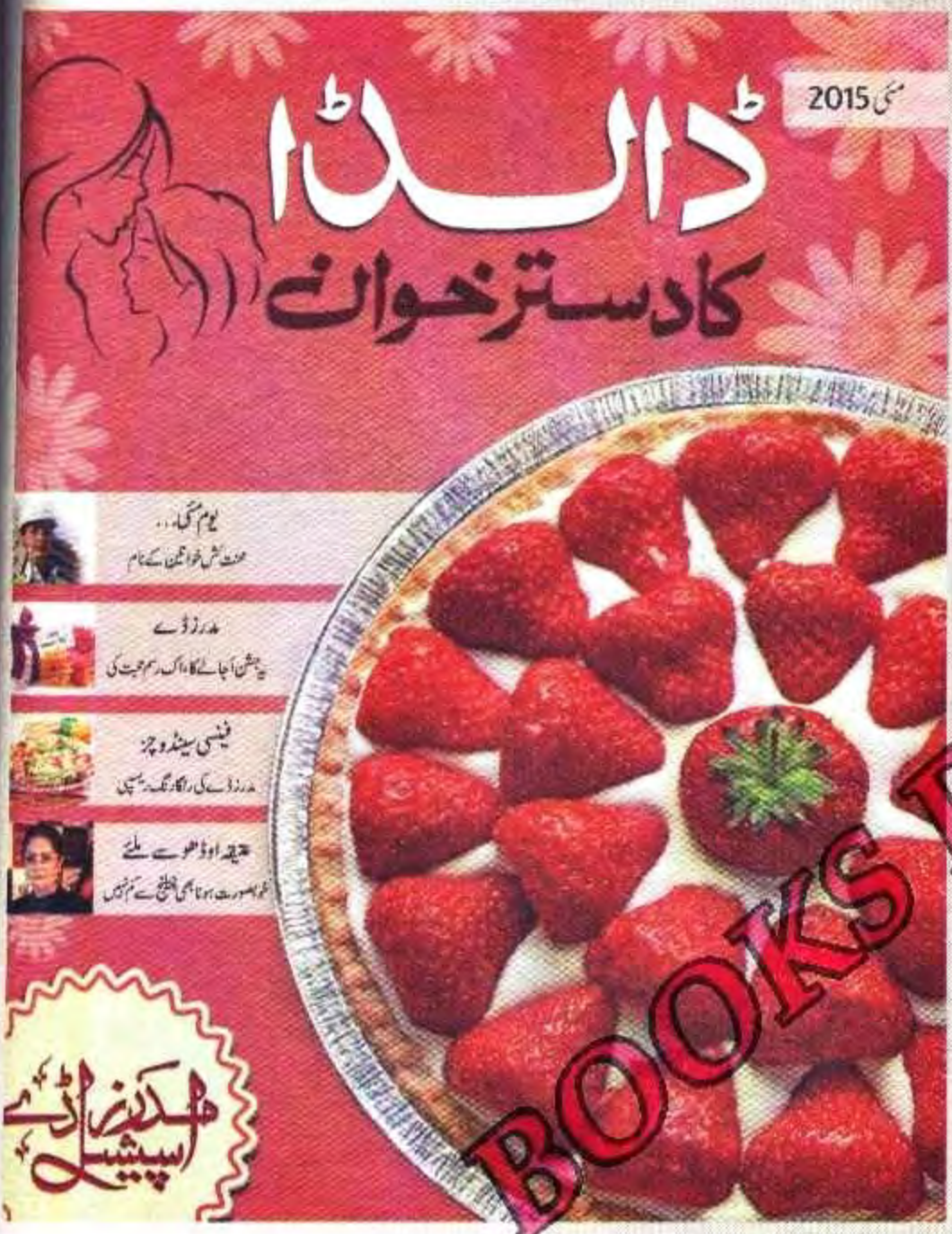
اگر آپ کا خیال ہے کہ صرف بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو ہی غذائیت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ جینیاتی عارضے کے خطرات کو کم سے کم کرنے کے لئے آپ کو عمر کے ہر دور خاص کر نوجوانی سے اولاد پیدا ہونے کے مرحلے تک صحت بخش غذا استعمال کرنی چاہئے۔ خاص کر لائف اسٹائل کے بگاڑ کے سبب کافی عرصے تک ہونے والی غذائی بے قاعدگیاں DNA پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اسی طرح موروثی بیماریاں جڑ پکڑتی ہیں۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً اسپیشل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

فون (ٹول فری): 0800-32532 ، پتہ: P.O.Box 3660 ، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

فینسی سینڈوچز

مدرز ڈے اسپیشل

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	حسب ضرورت	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	مایونیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہری چٹنی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر کریم چیز	آدھی پیالی
گاجر	ایک عدد	کینو / لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
بند گوبھی	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب

- چکن کے بڑے پارچے لے کر اس پر نمک، لہسن اور لال مرچ لگا دیں۔ گاجر اور بند گوبھی کو کش کر لیں
- فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چکن کے پارچے ڈالیں۔ تیز آنچ پر کینو کا رس ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں اور سنہری ہونے پر فرائینگ پین سے نکال لیں
- چکن کو ٹھنڈی کر کے ریشے کر لیں اور ایک پیالے میں ڈال لیں۔ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں مسٹرڈ پیسٹ، ہری چٹنی اور چلی گارلک ساس ڈالیں اور سب میں تھوڑی تھوڑی ریشہ کی ہوئی چکن، مایونیز اور چیز ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز پر تیار کیا ہوا آمیزہ لگا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن ان سینڈوچز کو مختلف شیپ میں کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹر میں گاجر اور بند گوبھی کے ساتھ سجا کر بچوں کی پارٹی میں ان کے من پسند ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

مدرز ڈے اسپیشل

اسٹرابیری ٹارٹ کیک

اجزاء

اسٹرابیریز	آدھا کلو	میٹھا کریم چیز	ڈیڑھ پیالی	مارجرین/مکھن	آدھی پیالی
بسکٹ کا چورا	دو پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	دو کھانے کے چمچ
نمک	ایک چٹکی	چینی	آدھی پیالی		

ترکیب

- سب سے پہلے ٹارٹ بنانے کے لئے، ٹارٹ پین میں بٹر پیپر لگائیں اور اس پر برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا دیں۔ پھر مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا اچھی طرح ملائیں اور اسے ٹارٹ پین میں لگا دیں
- فریزر میں اتنی دیر رکھیں کہ مکمل طور پر جم جائے، پھر اسے فریزر سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر احتیاط سے جمے ہوئے بسکٹ کو سانچے سے نکال لیں اور پلیٹ میں رکھ کر دوبارہ سے فریزر میں رکھ دیں
- اسٹرابیریز کو صاف دھو کر اس کے پتے کاٹ لیں، (دس سے بارہ اسٹرابیریز کو محفوظ کر لیں) اسٹرابیریز کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب گلنے پر آ جائے تو اس میں پسی ہوئی چینی ڈال دیں اور چار سے پانچ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- جیلاٹن کو شیشے کے پیالے میں رکھ کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور پکی ہوئی اسٹرابیریز میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- اس مکسچر کو ٹھنڈے کیے ہوئے کریم چیز اور کریم کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- تیار کیے ہوئے ٹارٹ کو فریزر سے نکال کر اس پر یہ مکسچر ڈال دیں اور اوپر سے کٹی ہوئی اسٹرابیریز سے سجا دیں

پریزنٹیشن

مدر ڈے کے خوبصورت موقع پر اس مزیدار ٹارٹ کو یخ ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مدرز ڈے اسپیشل

اسٹفڈ ہیلاپینو پزا

اجزاء

بڑی ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
چکن	150 گرام
میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ
پزا ساس	دو کھانے کے چمچ
چیڈر چیز	چار کھانے کے چمچ
موزریلا چیز	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
دودھ	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں نمک، خمیر، کالی مرچ، پزا ساس، انڈا، کش کیا ہوا چیڈر چیز، دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور نیم گرم دودھ ڈال کر گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر بیج نکال لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ چکن کو لہسن، نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں تیز آنچ پر فرائی کر لیں اور چلتے ہوئے چولہے سے اتار کر اس میں کش کیا ہوا موزریلا چیز ملا لیں
- چکن کے مکسچر کو مرچوں میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ پھر گندھے ہوئے میدے کے پیڑے بنا لیں اور ان کو تھوڑا تھوڑا پھیلا لیں اور ہر بھری ہوئی مرچ پر اس کو لپیٹ لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کی ہوئی مرچوں کو رکھیں اور ہر طرف سے چھری سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگا لیں تا کہ زیادہ پھولیں نہیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اس منفرد مرچوں بھروں پزا کا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | **بیکنگ کا وقت:** دس سے پندرہ منٹ | **تعداد:** چار سے چھ عدد

چکن بریڈ کپس

مدرز ڈے اسپیشل

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	مایونیز	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو صاف دھولیں اور آدھا چائے کا چمچ لہسن، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ ابال کر گلا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے علیحدہ کرلیں اور ہر سلائس کو بیلن سے بیل کر چپٹا کرلیں۔ پھر انھیں چکنے کیے ہوئے مفن پین میں لگا کر پانچ سے سات منٹ گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- مایونیز کو پیالے میں ڈال کر اس میں سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور لہسن ڈال کر ہلکا سا ملائیں پھر اس میں ریشہ کی ہوئی چکن، باریک کٹے ہوئے گاجر، شملہ مرچ اور سوئیٹ کارن ڈال کر ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو مفن کپ سے نکالیں (وہ پیالے کی شکل میں آجائے گے)، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور ان سلائسز کو تیل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

چکن کی تیار کی ہوئی فلنگ کو ڈبل روٹی کے پیالوں میں بھریں اور چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

کوکونٹ بنانا پین کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	کیلے	حسب پسند
نمک	ایک چٹکی	براؤن شوگر	آدھی پیالی
کوکونٹ ملک	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چینی	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- میدے کو چھان کر اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور چینی ملالیں
- ایک کیلے کو میش کریں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کوکونٹ ملک ملالیں، انڈا پھینٹ کر اس میں شامل کرلیں پھر اس میں میدے کے مکسچر کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر آمیزہ بنالیں
- نان اسٹک فرائینگ پین کو گرم کر کے اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں تیار کیے ہوئے آمیزے میں سے آدھی پیالی آمیزہ فرائینگ پین میں پھیلا کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دونوں طرف سے سنہرا ہونے پر نکال لیں
- اسی طرح سے سارے پین کیک تیار کر کے رکھ لیں
- کیلے کا ساس بنانے کے لئے فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب پگھلنے پر آجائے تو کریم ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن تیار کیے گئے پین کیکس کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر کٹے ہوئے کیلے رکھ کر اوپر سے ساس ڈال دیں۔

مدرز ڈے اسپیشل

فریش کوکونٹ لائم آئسکریم

اجزاء

دودھ	تین پیالی	لیموں	دو سے تین عدد	نمک	ایک چٹکی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کش کیا ہوا ناریل	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
ایواپوریٹڈ ملک	ڈیڑھ پیالی	چینی	آدھی پیالی	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- پین میں دودھ، کنڈینسڈ ملک، ایواپوریٹڈ ملک اور چینی ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر (پینتیس سے چالیس منٹ) پکائیں تاکہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے
- لیموں کا اوپر کا باریک چھلکا کھرچ کر نکال لیں (ایک چائے کا چمچ) اور تین سے چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس نکال کر رکھ لیں
- دودھ کا مکسچر اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں لیموں کا رس، کھرچا ہوا چھلکا، ونیلا ایسنس اور فریش کریم شامل کر لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے کش کیا ہوا ناریل ڈالتے جائے۔ پھر اسے چاہیں تو ایک بڑے ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈالیں یا الگ الگ آئسکریم کے چھوٹے سانچوں میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

آئسکریم کو فریزر سے اس وقت نکال لیں جب وہ یخ ٹھنڈی لیکن نرم ہو۔ بچوں کی پارٹی میں اس آسانی سے بننے والی آئسکریم سے انھیں خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | جمانے کا وقت: چار سے چھ گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

مدرز ڈے اسپیشل

کپ کیکس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	ایک پیالی

ترکیب

- میدے کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدیاں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند شیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا لیں۔ کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن

کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنالیا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی آئسنگ یا فراسٹنگ ہوتی ہے۔ اسی لئے یہاں آپ کی سہولت اور پسند کے مطابق مختلف آئسنگ کے طریقے پیش کئے جا رہے ہیں۔

رائل آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک انڈے کی سفیدی میں دو چائے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی ڈالیں اور پھینٹتیں جائیں۔ جب چینی مکمل طور پر مکس ہو جائے تو اس آئسنگ کو ائیر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں۔

کریم چیز فراسٹنگ بنانے کے لئے:

تین کھانے کے چمچ کریم چیز میں دو کھانے کے چمچ مکھن اور تھوڑا سا لیموں کا کش کیا ہوا چھلکا ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی پسی ہوئی چینی شامل کر دیں۔ اس آئسنگ کو دو سے تین دن تک فریج میں محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح مکس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے فوڈ کلر کے شامل کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ

صحت کا خزانہ

اسٹر فرائی بیسل چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	ہرے دھنیے کے ڈنٹھل	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک پیالی	فش ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

ترکیب

- چکن کو اسٹرپس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر خشک کرنے رکھ دیں۔ پیاز، تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو باریک چوپ کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں چکن، نمک اور چینی شامل کرلیں
- تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں فش ساس اور کوکونٹ کریم ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن ریسٹورنٹس میں اس چکن کو سادہ ابلے ہوئے چاولوں یا کوکونٹ رائس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صحت کا خزانہ

اورنج چکن اسٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	جائفل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید چنے	آدھی پیالی	تیز پات	دو پتے	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
کینو	ایک عدد	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	یخنی	ایک پیالی		

ترکیب

- چکن کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں، چنوں کو بھگو کر ابال کر رکھ لیں اور کینو کو چھیل کر بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں گوشت کی بوٹیوں کو تیز پات، دار چینی اور ادرک لہسن کے ساتھ سنہرا فرائی کرلیں۔ پھر اس میں سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں
- یخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر ملائیں۔ آخر میں کینو کے ٹکڑے ڈال کر جائفل اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار اسٹو کو ابلی ہوئی میکرونی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

رسٹورنٹ اسپیشل

سوئیٹ اینڈ سار چوپس

اجزاء

بکرے کے چانپ	چھ سے سات عدد	ٹماٹر	دوعدد درمیانے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	ایک چوتھائی پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	سویا ساس	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	دوعدد درمیانی	ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ				

ترکیب

- چانپوں کو صاف دھو کر ان پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پھر پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چانپوں کو ایک کٹی ہوئی پیاز کے ساتھ تیز آنچ پر بھونیں اور اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چانپ اچھی طرح گل جائیں اور آدھی پیالی پانی رہ جائے تو چانپوں کو علیحدہ نکال لیں اور یخنی میں ٹماٹر کا پیسٹ، کیچپ اور لال مرچیں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر ساس تیار کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کٹی ہوئی سبزیوں کو براؤن شوگر چھڑک کر تیز آنچ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چانپ اور سبزیوں کو ساس میں ڈال دیں، ساتھ ہی سرکہ اور سویا ساس بھی ڈال دیں
- آخر میں کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ساس میں ملائیں اور ابال آنے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ویسے تو عام طور پر اس ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ کھایا جاتا ہے لیکن کچھ جدت لانے کے لئے اسے میش پوٹیٹو کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

رسیٹورنٹ اسپیشل

چکن مشرومز رول

اجزاء

چکن بریسٹ	دو عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	زیتون	حسب پسند	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو سے تین عدد	یخنی	ایک پیالی		
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	تلسی کے پتے	آدھی پیالی	چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں اور ان کو کوٹ کر چپٹا کر لیں
- نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر پارچوں پر اچھی طرح مل دیں
- پھر ہر پارچے کے درمیان میں باریک کٹے ہوئے مشرومز، زیتون اور تلسی کے پتے رکھ کر رول کر لیں اور سرے کو ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں تیار کیے ہوئے چکن رولز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر ان رولز پر سرکہ، لیموں کا رس اور یخنی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکائیں تاکہ چکن گل جائے۔ رولز کو نکال کر گرم اوون (بند کیے ہوئے) میں رکھ دیں اور یخنی میں چلی گارلک ساس ڈال کر اسے پکا کر گاڑھا کر لیں

پریزنٹیشن چکن رولز کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں، کالی مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر گرم گرم گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مصالحے دار شکر قند کے چپس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

شکر قند	آدھا کلو	چاٹ مصالحہ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھولیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں اور چھیل لیں۔ پھر شکر قند کے باریک قتلے کاٹ لیں
- لیموں کے رس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر اور چاٹ مصالحہ ڈال کر ملائیں اور ان قتلوں پر اچھی طرح لگا دیں اور پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں ان قتلوں کو تیز آنچ پر سنہرے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن شام کی چائے کے ساتھ گرم گرم مزیدار چپس کا لطف اٹھائیں۔

چکن فنگر ٹوسٹ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

اجزاء

چکن قیمہ	ایک پیالی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیڈر چیز	حسب پسند
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- انڈے کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھیں، اور اس میں لہسن کا پاؤڈر اور میدہ ملالیں۔ پھر اس میں انڈے والا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- تیار کئے ہوئے پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر لگائیں اور انہیں دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر انہیں فریج سے نکال کر ہر سلائس کو تین سے چار اسٹرپس میں کاٹ لیں اور فرائینگ پین میں تھوڑے سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کرکے نکال لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

بیکڈ پوٹیٹو ود اسپنچ ساس

اجزاء

پالک	آدھا کلو	فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد	چیڈر چیز	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سمندری نمک	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدرا پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	چار کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- پالک کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اس میں لہسن، ہری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال لیں پھر ان پر اچھی طرح سمندری نمک مل دیں اور انہیں گرم اوون میں $180^{\circ}C$ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پالک اپنے ہی پانی میں گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** کے ساتھ ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہری ہونے تک بھونیں اور تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آلوؤں کو حسب پسند چھلکے یا بغیر چھلکے شامل کر دیں، کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ چھڑک کر گرل کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن اس سادہ آلو پالک کے اجزاء سے بنائی جانے والی منفرد ڈش کو اوون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

ٹماٹو بائٹس

اجزاء

چھوٹے ٹماٹر	دس سے بارہ عدد	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیڈر چیز	حسب ضرورت
چکن	ایک پیالی	اجوائن	چٹکی بھر
مشرومز	تین سے چار عدد	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو سے تین عدد		

ترکیب

- چکن کو چوپ کرلیں اور چھلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اس میں باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز اور مشرومز ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھر اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور اجوائن بھی شامل کر دیں
- تھوڑے سے سخت ٹماٹر لے کر ان کے سرے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکالیں۔ پھر ان میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر تیار کیا ہوا چکن کا مکسچر بھر دیں اور آخر میں اوپر سے دوبارہ کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں ٹماٹروں کو رکھ کر اوپر سے ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر اوپر سے کٹے ہوئے ڈھکنے سے بند کردیں۔ گرم کیے ہوئے اوون میں دس سے بارہ منٹ کے لیے 180°C پر بیک کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ٹماٹروں کو اوون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

بینگن والی دال

اجزاء

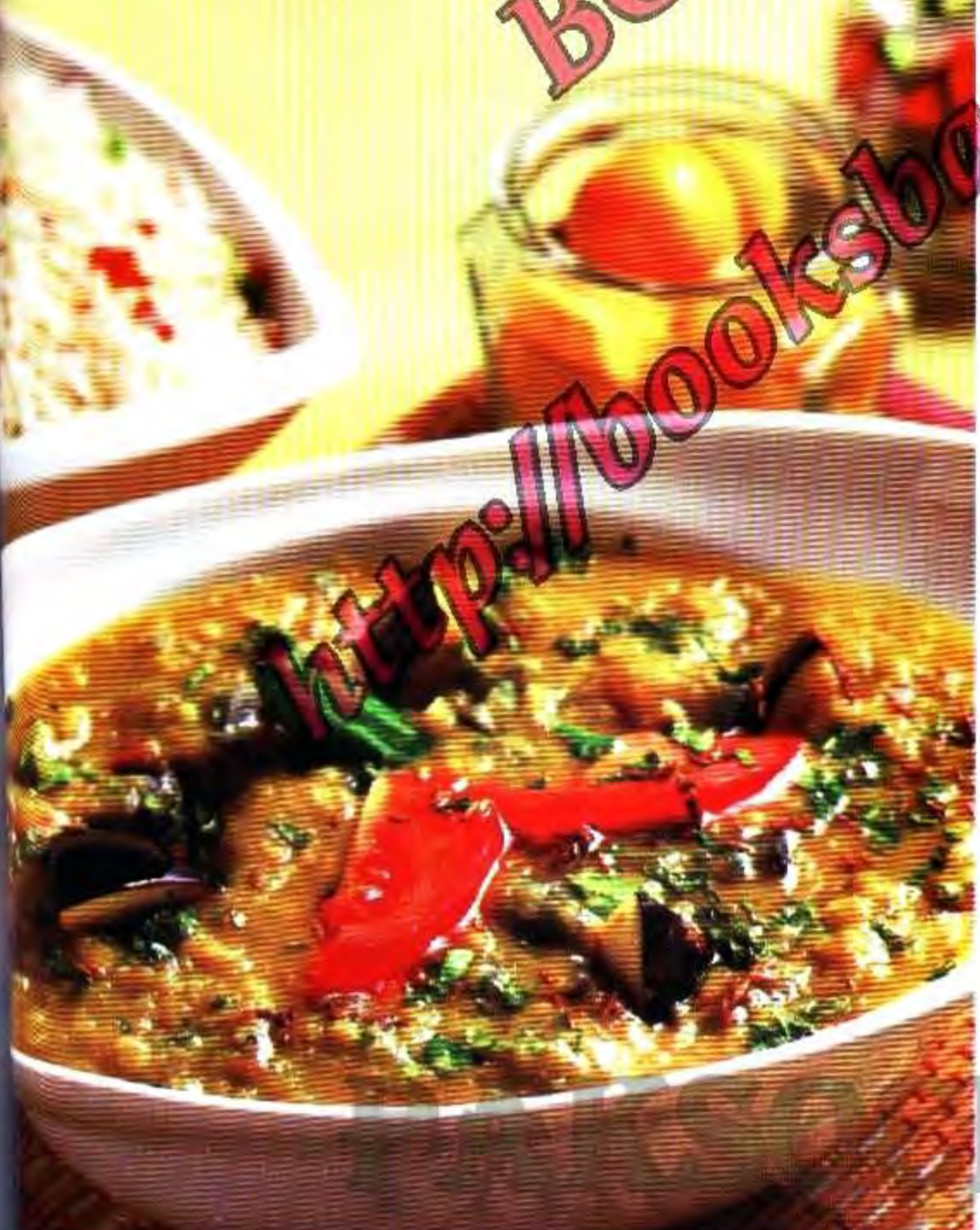
مونگ کی دھلی دال	دو پیالی	ٹماٹر	دو عدد
بینگن	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دال کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بینگن کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور نمک والے پانی میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر آٹھ سے دس ٹکڑے بینگن کے، تین سے چار جوئے لہسن، تین سے چار ثابت لال مرچیں، موٹی کٹی ہوئی پیاز اور ٹماٹر کو ڈال کر سب طرف سے گرل کرلیں
- پھر گرل پین سے نکال کر ان تمام چیزوں کو کچل لیں
- دال میں تین پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کچلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائے تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹتے ہوئے ملائیں اور اس میں حسب پسند پانی شامل کردیں
- فرائنگ پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں لہسن کے کٹے ہوئے جوئے، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں ہلدی اور بینگن کے باقی ٹکڑے ڈال کر فرائی کریں اور دال میں شامل کردیں۔ نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن بینگن گلنے پر اس کو ڈش میں نکالیں اور حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالے چنے کی بریانی

اجزاء

اجزاء	مقدار
کالے چنے	دو پیالی
ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
آلو	تین عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
دودھ	آدھی پیالی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- کالے چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی اور بیکنگ سوڈا کے ساتھ بھگو کر رکھ دیں، جب چنے پھول جائیں تو پانی چھان کر صاف پانی میں ابال کر گلا لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں زیرہ، ادرک، لہسن، ٹماٹر اور دو ٹکڑے کئے ہوئے آلو ڈال کر ڈھک دیں (چاہیں تو آلو گلنے کے لئے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں)
- پانی خشک ہونے پر اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ناریل اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں اس میں ابلے ہوئے چنے اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- بیس منٹ دھو کر بھگوئے ہوئے چاولوں کو بڑے پین میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ملے ہوئے پانی میں ایک کنی ابال کر پانی چھان لیں
- چاولوں اور چنے کے مصالحے کو تہہ در تہہ لگا کر اوپر سے زردے کا رنگ ملا ہوا گرم دودھ ڈالیں اور لیموں کا رس ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور سلاد اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

فش مغلائی کری

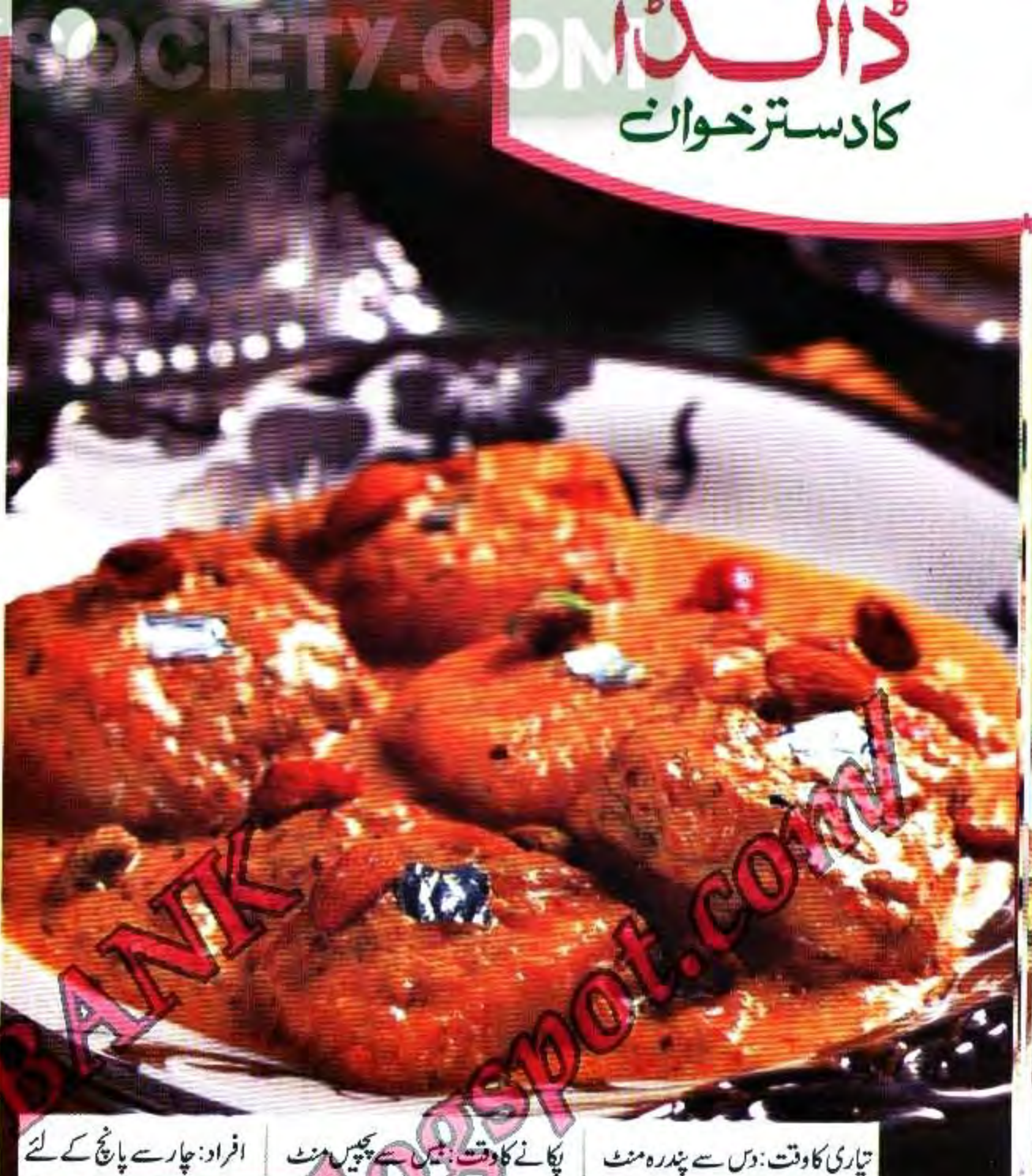
اجزاء

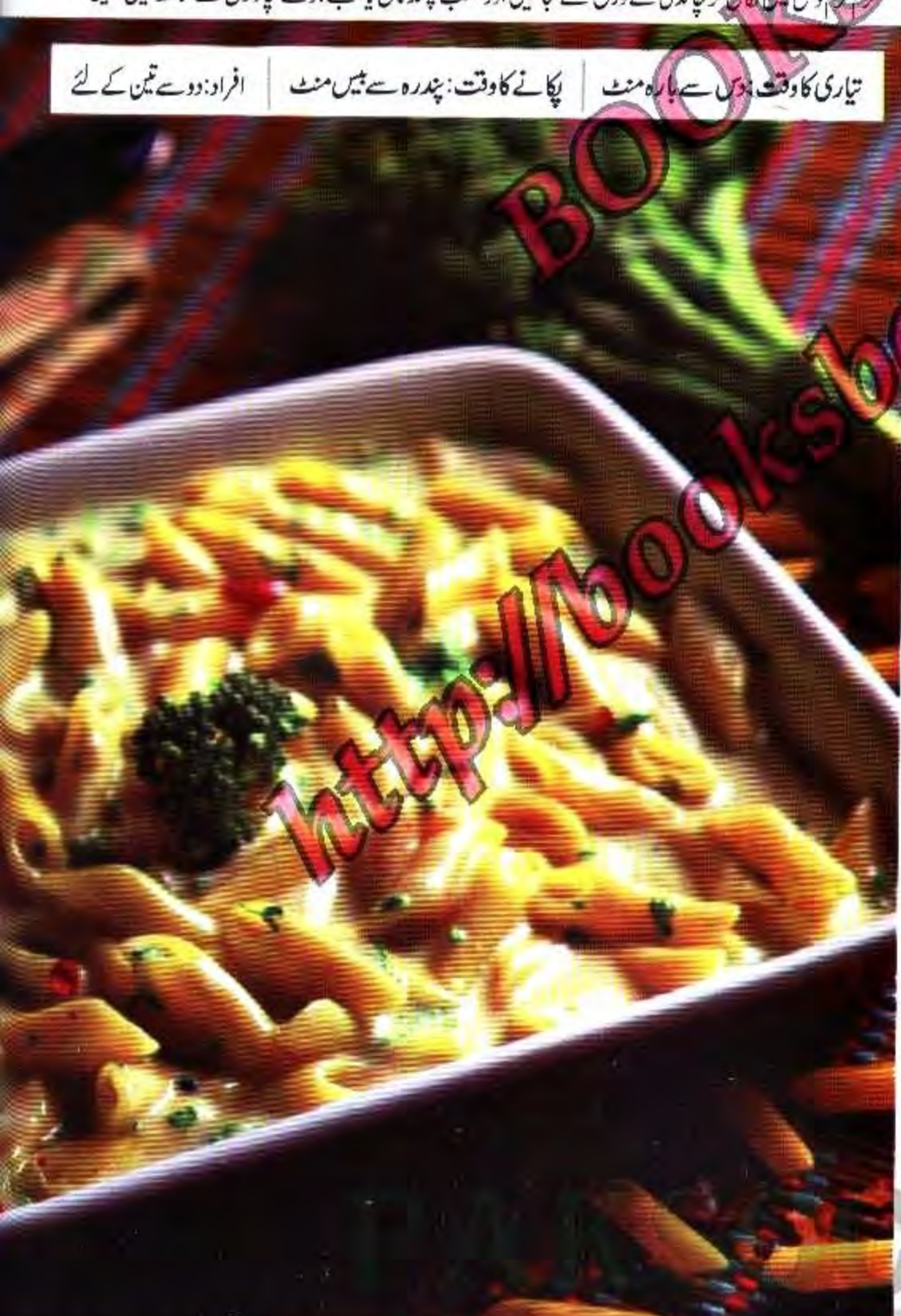
مچھلی کے قتلے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	**ڈالڈا سن فلاور آئل**	آدھی پیالی

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ دھنیا، زیرہ، بادام اور ناریل کو توے پر بھون لیں۔ پھر ان مصالحوں کو پیاز کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں
- مچھلی کے قتلوں پر نمک اور ہلدی لگائیں اور توے یا فرائینگ پین پر ہلکا سا **ڈالڈا سن فلاور آئل** ڈال کر ان قتلوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پین میں **ڈالڈا سن فلاور آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد پیاز والے مکسچر کو ڈالیں۔ اس میں نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو مچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں فریش کریم اور گرم مصالحہ ملا لیں اور مچھلی کے اوپر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجائیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

بروکولی فلیورڈ میکرونی

اجزاء

میکرونی	ایک پیکٹ (200 گرام)	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بروکولی	ایک پیالی	چیڈر چیز	آدھی پیالی
مٹر	آدھی پیالی	دودھ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	**ڈالڈا اولیو آئل**	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- بروکولی کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابالیں پھر ٹھنڈی کر کے بالکل باریک چوپ کر لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں میکرونی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ ابلنے کے بعد مٹر اور نمک بھی شامل کر دیں
- فرائینگ پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** میں بروکولی کو فرائی کریں اور اس میں کالی اور سفید مرچ، اجوائن اور تھائم شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ بعد جب میکرونی پکنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بروکولی اور کش کیا ہوا چیز شامل کر کے ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی ڈش کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

مٹر مشرومز ریویولی

اجزاء

میدہ	تین پیالی	کچلا ہوا لہسن	دو جوئے	سویا	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
انڈے	تین عدد	نمک	حسب ذائقہ	دودھ	دو پیالی	چلغوزے یا اخروٹ	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا چھلکا	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چوتھائی پیالی

ترکیب

- ریویولی بنانے کے لئے بڑے پیالے میں دو انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں چٹکی بھر نمک، **ڈالڈا اولیو آئل** اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائیں
- پھر تین پیالی میدے کو چھان کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر دیں۔ اس مکسچر کو کچن کاؤنٹر پر رکھ کر دس سے بارہ منٹ گوندھیں پھر پلاسٹک میں لپیٹ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے گندھے ہوئے میدے کی موٹی چپاتی بیل لیں اور کٹر سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- آدھی پیالی چیڈر چیز اور موزریلا چیز کو کش کر کے اس میں کالی مرچ اور انڈا ڈال کر مکسچر بنالیں۔ ریویولی کے ایک حصے پر رکھ کر کناروں پر پانی لگائیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- بڑے پین میں ابلتے ہوئے پانی میں تیار کی ہوئی ریویولی کو ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ وہ سطح پر آ جائے، اس میں مٹر کے دانے ڈال کر دو سے تین منٹ بعد پانی چھان لیں۔ ریویولی کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں لہسن اور باریک کٹے ہوئے مشرومز ڈال کر فرائی کریں
- اس میں لیموں کا باریک کش کیا ہوا چھلکا، سفید مرچ، نمک اور سویا ڈال دیں اور دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- اس میں تیار کی ہوئی ریویولی، مٹر اور کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن شیشے کی ڈش میں نکال کر اوپر سے بھنے ہوئے چلغوزے یا اخروٹ ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈھاب چکن

اجزاء

ڈھاب (کچا ناریل)	ایک عدد	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چچ
چکن	آدھا کلو	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہرا دھنیا	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
خشخاش	دو کھانے کے چچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

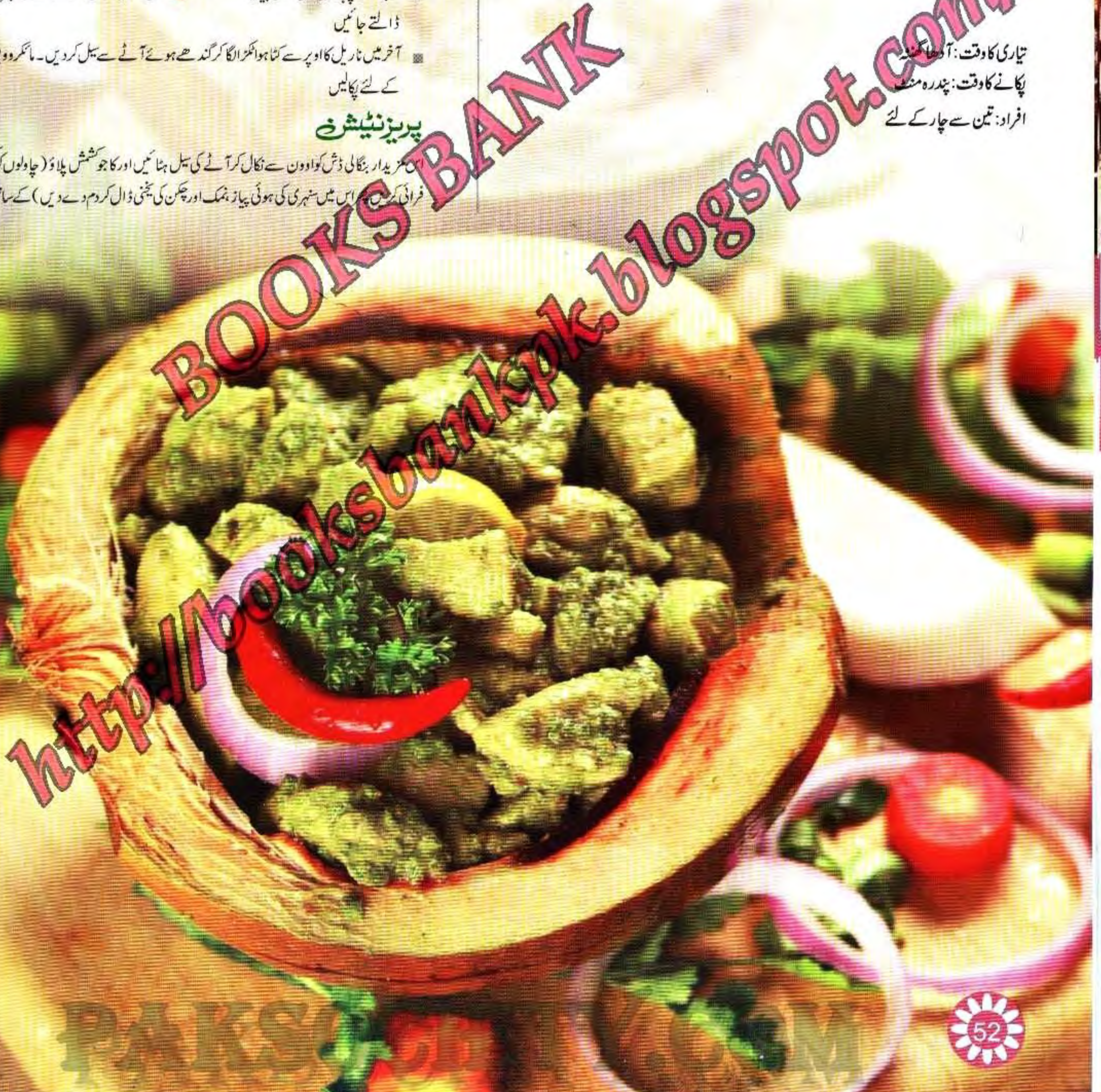
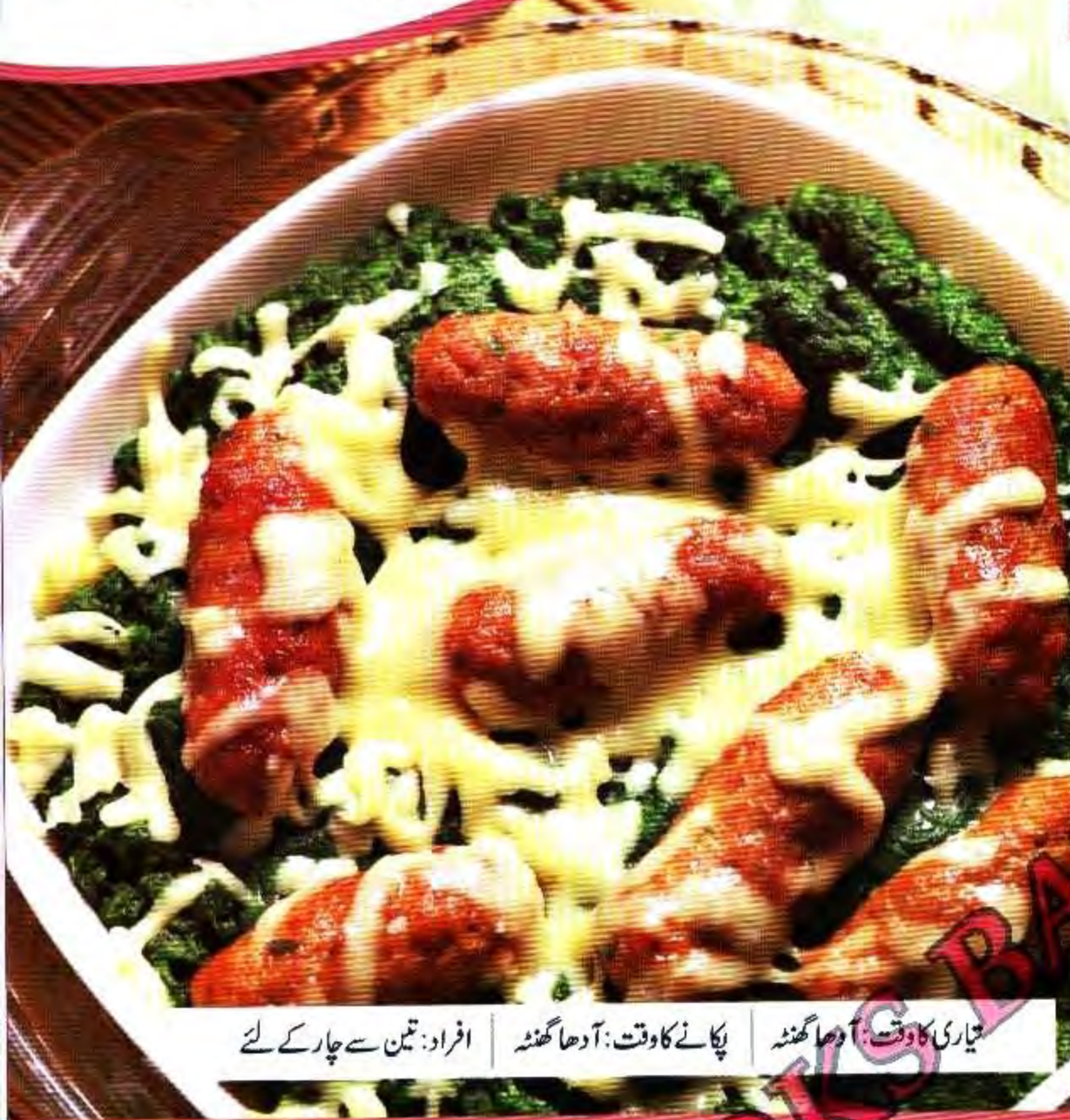
ترکیب

- لہسن کے جوؤں کو توے پر سینک لیں، پھر چار جوؤں کو ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- پیاز کو ابال کر اس میں لہسن کے جوئے بھنی ہوئی خشخاش اور سیاہ زیرہ ملا کر پیسیں اور اس میں پسے ہوئے ہرے مصالحے کا ایک حصہ ملا لیں۔ ایک کھانے کا چچ ڈالڈا کنولا آئل میں اس مصالحے کو بھونیں اور اس میں نمک اور کوکونٹ ملک ملائیں اور خشک ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک کھانے کے چچ ڈالڈا کنولا آئل میں تیز آنچ پر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں ہرے مصالحے کا دوسرا حصہ اور نمک شامل کر کے تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- کچا ناریل لے کر اس کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے پانی اور ناریل نکال کر مکمل طور پر کھوکھلا کر لیں
- سب سے پہلے اس میں آدھی پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں۔ پھر خشخاش والا مصالحے کا مکسچر اور چکن کو تہہ در تہہ ڈالتے جائیں
- آخر میں ناریل کا اوپر سے کٹا ہوا ٹکڑا لگا کر گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں۔ مائکروویو اوون میں پندرہ منٹ کے لئے پکا لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بنگالی ڈش کو اوون سے نکال کر آٹے کی سیل ہٹائیں اور کاجو کشمش پلاؤ (چاولوں کو کشمش اور کاجو کے ساتھ فرائی کریں۔ پھر اس میں سنہری کی ہوئی پیاز، نمک اور چکن کی یخنی ڈال کر دم دے دیں) کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریشمی کباب اور پالک پنیر

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

پالک	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
قیمہ	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پالک کے ڈنٹھل کھول کر اس کے پتے صاف دھولیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھیں۔ پھر اسے یخ ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر چھلنی میں ڈالیں اور جب پانی نتھر جائے تو پالک کو باریک چوپ کرلیں
- پھر اس میں لہسن، ایک چوپ کی ہوئی پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں
- قیمے کو دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں۔ دھنیا، زیرہ اور چنوں کو توے پر بھون لیں اور قیمے میں چوپ کی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پالک ڈال کر ڈھک دیں
- قیمے کو فریج سے نکال کر اس میں کریم ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ان کبابوں کو سنہری فرائی کرلیں
- پالک کا پانی خشک ہونے پر اس میں سیخ کباب ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسپینش کوفتے

اجزاء

گائے کے گوشت کا قیمہ	آدھا کلو	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چکن کا قیمہ	200 گرام	دودھ	ایک پیالی
ادرک لہسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	پارسلے	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ڈبل روٹی کے چورے کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، دونوں قسم کے قیموں کو دھو کر خشک کرلیں اور چاپر میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن اور پارسلے کے ساتھ پیس لیں
- پھر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، جائفل، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی یخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- قیمے کو فریج سے نکال کر اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز اور سوئیٹ کارن بھر کر اس کے کوفتے بنالیں۔ ڈالڈا سن فلاور آئل میں فرائی کر کے گریوی میں ڈالیں اور سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں

چکن چیز ہانڈی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	دو عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد	دہی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد						

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو صاف دھولیں، ادرک کے آدھے ٹکڑے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن کو باریک پیس کر اس میں **ڈالڈا کوکنگ آئل**، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملائیں اور اس مکسچر سے چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے رکھ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر مارجرین یا مکھن میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو گرم گرل پین یا کوئلوں پر سنہرا سینک لیں۔ پھر انھیں پین میں ڈال کر اس میں پیاز کا مکسچر ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- کش کیے ہوئے چیز اور کریم کو ملا کر چکن میں ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ہانڈی میں نکال کر نان یا تافتان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | **پکانے کا وقت:** پینتیس سے چالیس منٹ | **افراد:** تین سے چار کے لئے

بیف اینڈ اسپنچ چاؤمین

اجزاء

چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پالک	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ						

ترکیب

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور اسے کچلے ہوئے ادرک، نمک، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور کارن فلار سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے گرم پانی میں تین سے چار منٹ بھگو کر رکھیں پھر نیم ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر چھلنی میں رکھ کر خشک کر کے باریک چوپ کرلیں
- پھر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے بیف کو فرائی کرلیں (انڈر کٹ گوشت ہونے کی وجہ سے وہ جلدی گل جائے گا)۔ پھر اس میں پالک ڈال کر اچھی طرح پانی خشک ہونے تک تیز آنچ پر فرائی کرلیں
- نوڈلز کو ابلتے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- آخر میں نوڈلز کو پالک والے مکسچر کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بیف لچھا کڑاہی

اجزاء

- گائے کا گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) — آدھ کلو
- لہسن پسا ہوا — دو کھانے کے چمچ
- ادرک پسی ہوئی — ایک کھانے کا چمچ
- نمک — حسب ذائقہ
- پیاز (باریک کٹی ہوئی) — دو عدد درمیانی
- ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) — پانچ سے چھ عدد
- دہی پھینٹا ہوا — آدھی پیالی
- لال مرچ پسی ہوئی — ایک کھانے کا چمچ
- ہلدی پسی ہوئی — ایک چائے کا چمچ
- سفید زیرہ — ایک کھانے کا چمچ
- تیز پات — ایک سے دو عدد
- قصوری میتھی — ایک چائے کا چمچ
- بڑی ہری مرچیں — چار سے پانچ عدد
- ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) — آدھی گٹھی
- ادرک (باریک کٹی ہوئی) — دو چائے کے چمچ
- گرم مصالحہ پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — آدھی پیالی

ترکیب

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ٹماٹروں کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر گوشت اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو گوشت کو کچلتے ہوئے بھوننا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ہو جائے
- قصوری میتھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فرنچ ڈونٹس

اجزاء

میدہ	دو پیالی	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نمک	چٹکی بھر	دودھ	آدھی پیالی	ڈالڈاسن فلاور آئل	حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ	انڈا	ایک عدد		

ترکیب

- بڑے پیالے میں خمیر اور چینی ڈال کر اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ڈال دیں۔ میدے میں نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں انڈا، دودھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈاسن فلاور آئل اور ایک پیالی میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک اور پیالی میدہ ڈال کر پھینٹیں اور تمام چیزیں یکجان ہونے پر اسے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں۔ اسے دوبارہ سے گوندھیں اور ٹرے میں لگا کر دو انچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈاسن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ان ڈونٹس کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ٹرے میں سجا کر اوپر سے پسی ہوئی چینی یا جام یا چاکلیٹ سیرپ سے سجا کر شام کی چائے پر دودھ یا جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر
رحیم یار خان سے صائمہ لیاقت قرار پائی ہیں

سبزیوں کا کٹا کٹ

اجزاء

پھول گوبھی	ایک عدد (چھوٹی)	شلجم	ایک عدد	پیاز	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	بینگن	ایک عدد چھوٹا	ٹماٹر	دو عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
گاجر	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
فرنچ بینز	آٹھ سے دس عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور باقی تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- شلجم، مٹر، گاجر اور فرنچ بینز کو علیحدہ علیحدہ ہلکا سا ابال لیں
- بینگن اور پھول گوبھی کو **ڈالڈا کنولا آئل** میں الگ الگ فرائی کر کے رکھ لیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں نمک اور لال مرچیں ڈالیں اور تمام سبزیاں ڈال کر چلاتے جائیں
- ساتھ ساتھ پھینٹا ہوا دہی اور ہرا مصالحہ ڈالیں اور اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس زبردست کٹا کٹ کو پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صائمہ لیاقت کا تعارف

آپ قانون کی طالبہ ہیں اور جیسے ہی فرصت ملے کچن سے دوستی نبھاتی ہیں۔ ان کی آزمودہ ترکیب آپ بھی آزمائیے یقیناً مختلف اور ذائقے دار کٹا کٹ آپ کو خوب بھائیں گے

WWW.PAKSOCIETY.COM
ڈالڈا کا دسترخوان
خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات
1
2
3
ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔
ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,650 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔
BOOKS BANK
http://booksbankpk.blogspot.com/
ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم
Name: نام
Address: پتہ
Phone No: فون نمبر
Gift 1 2 3 تحفہ
Email: ای میل
سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600) Revelation Inc.
فون نمبر: 021-35304425-6
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com
62
PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

”مجھے سیلیبریٹی شیفز نائجیلا لائسن اور جمی اولیور نے تربیت دی“

شیف ماہم ملک

یوں تو بہت سے بچے اپنی ماؤں کو کچن میں کھانا پکاتے دیکھتے ہیں مگر بڑے ہو کر سنجیدگی سے کوئی کوئی بچہ ہی ماں کے نقش قدم پر چلتا ہے۔ جیسے آج کی ہماری شیف ماہم ملک کے لئے کہہ سکتے ہیں کہ ماں کی مددگار بیٹی نے کھانے پکانے کے فن میں عملی تربیت لے کر اپنے ذوق وشوق کو ظاہر کیا۔ آپ آج کل مقامی مونٹیسوری میں تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں اور اس سے پہلے پکانے کی تربیت کے لئے کینیڈا کے شہر مونٹریال تشریف لے گئی تھیں۔

ماہم کو [illegible] بہت عرصے سے نہیں جانتا۔ حال ہی میں اتوار کے خاص جریدے [illegible] ان کی کیٹرنگ سروس سے متعلق علم ہوا۔ وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی شیف پ[illegible] کے لئے موزوں لگیں اور آج ہم ان سے تعارف حاصل کر رہے ہیں، آپ بھی پڑھئے...

”اپنی کیٹرنگ کی خدمات سے پہلے کچھ تعلیمی و علمی قابلیت سے متعلق بتایئے؟“

[illegible] برس کی عمر میں اپنی امی اور کچن سے دوستی استوار ہو گئی تھی۔ وہ ہمیں گھر [illegible] خانساماں ہونے کے باوجود مزے مزے کے کھانے بنا کے کھلاتی تھیں اور [illegible] مدد کیا کرتی تھی۔ میرے شوق کو دیکھ کے انہوں نے مسز سید سے ابتدائی [illegible] کلاسز دلوائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے اے لیولز مکمل کے [illegible] میڈیا [illegible] اور مونٹیسوری کا کورس کیا۔ کھانے پکانے کے ساتھ ساتھ مجھے چھوٹے [illegible] سے بڑی دلچسپی تھی۔ اب بھی میں کینیڈا سے لوٹ کر اپنے دونوں شوق ساتھ ساتھ پورے کر رہی ہوں یعنی صبح میں مونٹیسوری میں پڑھاتی ہوں اور دوپہر سے رات تک کوکنگ کرتی ہوں۔ مونٹریال جا کر میں نے انگلش کلنری اسکول میں داخلہ لیا۔ ویسے وہاں فرنچ اسکول بھی خاصی تعداد میں ہیں۔ مجھے فرنچ واجبی سی آتی ہے مگر انگلش تو میں جانتی ہی تھی اس لئے بڑی آسانی سے کام سیکھنے لگی۔ پھر اسکول والوں ہی

کی طرف سے اپرنٹس شپ میں کام کرنے لگی۔ میں نے اس دوران باقاعدہ ملازمت کوئی نہیں کی۔ میں چند ماہ پہلے ہی کراچی لوٹی ہوں اور چھوٹے پیمانے پر اٹالین کھانوں کی کیٹرنگ کر رہی ہوں"۔

"فیس بک پر آپ نے اپنے کھانوں میں نامیاتی اجزاء کا ذکر کیا ہے، کیا اس کی تفصیل بتائیں گی؟"

"میں نے اپنے گھر میں کچھ نامیاتی سبزیاں اور جڑی بوٹیاں اگائی ہیں جو مجھے اٹالین کھانوں کے لئے روزانہ درکار ہوتی ہیں۔ ان میں پارسلے، چیکو، آم اور [illegible] سبزیاں شامل ہیں"۔

"بیرون ملک کے [illegible] کی خاص الخاص اچھی بات کیا ہے؟"

"ہمیں تازہ، کچی اور بہترین سبزیوں اور عمدہ اسٹاک سے کھانا بنانے کی ترغیب دینا۔ بغیر جیولری، ایپرن اور ہیئر نیٹ کے ساتھ پکانا [illegible]، مرغی، مچھلی، سبزی اور پھل کاٹنے یا تراشنے کے لئے علیحدہ [illegible] (خاص کر چھریاں) استعمال کرنا اس کے علاوہ اسٹیل کے خاص جوتے پہننا لازم قرار دینا یعنی ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں ہیں جو اسکول ہمیں ہماری سیفٹی کے لئے بتاتا تھا اب مجھے یہاں بھی ایپرن اور کیپ پہن کر کھانا پکانے کی عادت ہوگئی ہے۔ اسکول نے ہمیں بتایا کہ انگوٹھی یا کڑے پہن کر پکانے سے دھاتی اور کیمیائی مادہ کھانوں میں شامل ہوتا ہے جس سے کھانے آلودہ ہوجاتے ہیں خواہ آپ نے کتنے ہی نامیاتی اجزاء شامل کیے ہوں۔ میں تو یہاں ٹی وی شوز پر دیکھ کر حیران ہوگئی ہوں کہ شیفز کتنی جیولری اور پارٹی ڈریسز پہن کر کھانے تیار کرتی ہیں"۔

"پاکستانی سیلبریٹی شیفز میں فوڈ چینلز میں کسے پسند کرتی ہیں؟"

"سارے ہی اچھے شیفز ہیں مگر اس وقت کوئی نام یاد نہیں آرہا باقی فوڈ چینلز تو بہت ہی شاندار ہوگئے ہیں۔ دوسرے تفریحی چینل بھی معیار میں خاصے اچھے ہوگئے ہیں۔ پہلے تو سرکاری ٹی وی دیکھتی ہی نہیں تھی مگر اب تو اس کا معیار بھی قدرے بہتر ہے۔ فوڈ چینلز کا مستقبل بھی خاصا روشن دکھائی دیتا ہے"۔

"بین الاقوامی شیفز جو آپ کو بے پناہ پسند ہوں؟"

"مجھے ذاتی طور پر نائجیلا لائسن اور جمی اولیور پسند ہیں۔ میں نے ان کو دیکھ کر کھانا پکانے کی تربیت لینے کا سوچا اور انہوں نے ہی مجھے مونٹریال کے کلنری اسکول میں اٹالین کھانے پکانے میں مہارت دلائی اور میرے لئے وہ کسی طرح بھی تحریک سے کم نہیں۔ انہی کو دیکھ کر میں کچن میں گئی اور ماہر بن کر لوٹی ہوں"۔

"پاکستانی ریسٹورنٹس کا اور خصوصاً اٹالین ریسٹورنٹس کا معیار کیسا پایا؟"

"اب چونکہ میں خود بھی اٹالین کھانے پکانا جان گئی ہوں تو کچھ کا معیار گزارے لائق پاتی ہوں اور کچھ کا بہت اعلیٰ بھی ہے۔ بات یہ نہیں کہ لوگ اٹالین پکانا نہیں جانتے۔ بات یہ ہے کہ کھانے والوں کے ذائقے یعنی Taste کی حسیات کو بھی تو اتنا ہی ترقی یافتہ یا اصل اٹالین کی سطح کو چھونا چاہئے۔ یہ کام [illegible] ہاں ذرا سست رفتاری سے ہو رہا ہے۔ پاکستان میں ماڈرن کھانے پسند کرنے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کرلینے کی عادت پختہ نہیں ہوئی۔ کھانے والے پکانے والوں کے تجربات کو فوراً قبول نہیں کر پاتے۔ اس لئے مجبوراً کئی ریسٹورنٹس اطالوی اور پاکستانی ملا جلا ذائقہ پیش کر رہے ہیں"۔

> **پاکستان میں ماڈرن کھانے پسند کرنے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کرلینے کی عادت پختہ نہیں ہوئی**

"اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کہاں جانا پسند کریں گی؟"

"Cafe Flo اور Pompei یہی دونوں میرے مزاج سے قریب تر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہاں اندرونی آرائش میں ماحولیاتی حیاتیات کا حسن یکجا کیا گیا ہے۔ انہوں نے کھلے صحن اور برآمدوں میں نشستوں کو ترتیب سے رکھا ہے Cafe Flo نے تو برسوں پرانا وہ درخت بھی جڑ سے نہیں اکھاڑا اور اس کے آس پاس بیٹھنے کی جگہ بنادی ہے تاکہ کھانے کے لئے آنے والے قدرتی ماحول اور فطرت کے حسن سے بھی فیضیاب ہوں۔ ان ریسٹورنٹس کا مینیو بھی شاندار ہے"۔

"آپ کا پسندیدہ مصالحہ؟"

"کٹی لال مرچ، دھنیا اور پارسلے۔ ان کے بغیر میرا کوئی کھانا مکمل نہیں ہوتا"۔

"اطالوی ثقافت اور باشندوں سے اور کیا خاص بات سیکھی؟"

"ان کے کھانے مزیدار تو ہوتے ہیں اور اٹلی اتنا بھرپور اور دلنواز ملک ہے۔ ایسی اچھی اخلاقی اقدار ہیں کہ انسان مسحور ہو اٹھتا ہے۔ پورا خاندان دن بھر گھر سے باہر کام کرتا ہے مگر شام ڈھلتے ہی گھر آتا ہے اور مل جل کر رات کا کھانا ایک میز کے گرد اکٹھے ہوکر کھاتا ہے۔ یہاں سے ان کی اعلیٰ خاندانی روایتوں اور محبت کی ثقافت کا پتہ چلتا ہے۔ سارے دن کی کلفتوں اور پریشانیوں کو بھول بھال کے پورا کنبہ ساتھ کھانا کھا کر اپنے رشتے کو دوام بخشتا ہے۔ اس سے اچھی بات اور کیا ہوسکتی ہے"۔

"میٹریل میں پلاسٹک یا اسٹین لیس اسٹیل؟ آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟"

"پلاسٹک تو ہرگز بھی نہیں۔ مجھے مونٹریال کے اسکول میں اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی اتنے بے شمار فوائد بتائے گئے ہیں کہ اب میں کوئی دوسرا میٹریل استعمال کرہی نہیں سکتی۔ آپ بھی اپنی زندگی اور کچن کے معمولات سے پلاسٹک کو ہمیشہ کے لئے نکال دیں، یہ انتہائی مضر صحت میٹریل ہے۔ جس کیمیائی عمل کے بعد ری سائیکل ہوکر یہ برتن بنتے ہیں ان کے اثرات برتنوں میں رہ جاتے ہیں اور گرم کھانا ان برتنوں میں انڈیلتے ہی خطرناک کیمیکلز سرطان جیسی مہلک بیماری میں مبتلا کرسکتے ہیں"۔

"چکن پاؤڈر اور چائنیز نمک دونوں مفید ہیں یا مضر صحت ہیں؟"

"مضر صحت ہیں۔ باہر کے ملکوں میں ایک مدت سے ان اشیاء کو کھانوں کے ذائقے بڑھانے کے لئے متروک قرار دے دیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں یہ اب بھی استعمال ہوتے ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور دیگر مہلک امراض لاحق ہونے لگے ہیں"۔

"کیا ماں کے دن کا [illegible] اہتمام کرتی ہیں، اپنی والدہ کو کوئی خاص تحفہ [illegible] دینا ہوتا ہے؟"

"میں تو ہر روز صبح اٹھ کر اپنی امی [illegible] اور آئی لو یو کہتی ہوں اس طرح میرے لئے ہر دن مدرز ڈے ہے۔ [illegible] کینیڈا میں تھی تو امی وہاں آئی تھیں مجھ سے ملنے اور میں انہیں سرپرائز ڈنر پر باہر لے گئی تھی۔ اس مرتبہ بھی ان کو حیران کرنے کی خوشگوار کوشش جاری ہے ہوسکتا ہے کھانے پر باہر لے جاؤں یا ان کی پسند سے Tarts بناؤں اور فرنچ کسٹرڈ بنالوں مگر ابھی کچھ نہیں کہہ سکتی۔ ماؤں کے ساتھ بیٹیوں کی دوستی کا ہونا بہت ضروری ہے جس بیٹی کی اپنی ماں سے دوستی نہیں ہو پاتی اس کی شخصیت میں ہمیشہ کے لئے خلا رہ جاتا ہے اور اللہ نہ کرے کہ ایسا کسی کے ساتھ ہو۔

5 منٹ اور میک اپ ہو جائے

جھٹ پٹ تیاری کے چند ٹپس

درخشاں فاروقی

گھر سے باہر کام کرنے والی خواتین کے لئے کوئی کوئی دن بے پناہ مصروفیت کا ہوتا ہے۔ کبھی خاندان میں یا دوست احباب کی تقریب میں دفتر سے اٹھ کر ہی جانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ لوگ تقریبات منعقد کرتے وقت ذاتی ترجیحات کو مدنظر رکھتے ہیں اور مدعوئین کی سہولت کے لئے وقت کی تھوڑی بہت رعایت تو دے دیتے ہیں مگر آن خوانی و میلاد کی محافل اپنے مقررہ وقت ہی پر ختم کرنے کے لئے سہ پہر سے شروع کر دی جاتی ہیں البتہ سالگرہ کی تقریب شام گئے تک جاری رہ سکتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ دفتر جاتے وقت ہی تقریب کے لئے موزوں لباس زیب تن کرلیں یا دفتر سے اٹھتے وقت اسکارف اور دوپٹہ تبدیل کر کے سیدھے تقریب میں چلی جائیں۔ تاہم اہم بات آپ کی شخصیت سے ظاہر ہونے والا وہ متاثر کن اور تروتازگی کا تاثر ہے جو آپ کو تقریب میں بور ہونے سے بچائے گا۔ بہت سی خواتین شام کی تقریبات اسی طرح دفتر سے واپسی پر نمٹاتے ہوئے گھر آتی ہیں لہٰذا چہرے پر تھکن کے آثار ظاہر کئے بغیر واش روم جائیے اور 5 منٹ میں خود کو رات تک کی اس تقریب کے لئے تیار کر لیجئے۔

آپ کے پرس میں آئی لائنر، بلیک یا شمر، لپ گلوز، لپ اسٹک، BB کریم یا پاؤڈری فاؤنڈیشن، آئی شیڈ و اور بلش آن کے ساتھ ساتھ ہیئر برشز، کیچر یا ہیئر پنز، اپنی جلد کے مطابق فیس واش وغیرہ ہونے چاہئیں۔ آپ کی تیاری کا وقت شروع ہوتا ہے اب...

• سب سے پہلے ہاتھ، چہرہ اور پیر اچھی طرح دھولیں۔ چہرہ دھونے کے لئے اپنا فیس واش استعمال کریں۔ دفتری استعمال کے لئے جو ہینڈ واش دستیاب ہے اسے چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ عرق گلاب کا ہلکا سا اسپرے کرلیں اور اسے چہرے ہی پر خشک کرلیں۔

• اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو گہرا فاؤنڈیشن یعنی Base درکار نہیں تو BB کریم بہت مدھم Tone میں ہوتی ہے اور یہ نیچرل یعنی قدرتی جلد کے قریب ترین Shade میں ہوتی ہے چنانچہ اسے چہرے پر ہموار انداز میں Apply کریں۔

• فیس پاؤڈر بھی فاؤنڈیشن یا BB کریم کو متوازن کرنے کے لئے لگائیے اور گردن اور گلے کے اطراف کے حصوں کو نظر انداز نہ کریں۔

• انگلی کی مدد سے ارغوانی شیڈ و آنکھ کے وسطی حصے میں جبکہ کناروں پر نسبتاً دودھیا رنگ میں شیڈ لگائیں۔ یہ سفیدی مائل رنگ آنکھوں کو روشن اور کشادہ ظاہر کرے گا۔ اگر آئی شیڈو موجود نہ ہو تو لپ گلوز کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• آپ کے ہونٹوں کو کٹا پھٹا نظر نہیں آنا چاہئے بلکہ گلاب ہی کی پنکھڑی نظر آنا چاہئیں۔ شام کی تقریبات کے لئے آپ سرخ رنگ کی لپ اسٹک استعمال کرسکتی ہیں۔

• آنکھوں کے میک اپ کے لئے آپ چاہیں تو مدھم خاکستری رنگ کا لائنر بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل نوجوان لڑکیوں کو شمر یعنی چمکیلا لائنر لگانے میں بھی پرشوق دیکھا جارہا ہے۔

• آپ Voilet Eyeliner بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ آج کل کاسنی رنگ کا مسکارا بھی لگایا جارہا ہے۔ کچھ خواتین نچلی پلکوں کو رنگین بنالیتی ہیں اور ان پر یہ انداز جچتا ہے۔

• رخساروں کو کبھی نہ بھولیں خواہ آپ کا چہرہ کتنا ہی بھرا بھرا سا کیوں نہ ہو۔ بلش آن لگانے سے پہلے ناک سے کان کی لدوں تک اپنا زاویہ بنائیے اور ہاتھ سے چھو کر رخسار کی ہڈی کا اندازہ کرکے بلش لگائیے۔ اندازہ کبھی غلط نہیں ہوگا اور چہرے کی بناوٹ ابھر کر واضح ہوگی۔

• اگر آپ لپ اسٹک پسند نہیں کرتی ہیں تو Pale Pink آزمائیے۔ یہ رنگت بھی دیکھنے والوں کو فطرتی نظر آئے گی۔

• آپ باربی ڈول کی طرح سجنا سنورنا چاہیں تو بھی کھلی کھلی سی نظر آسکتی ہیں اور یہ تاثر بڑا رومانوی سا ہوتا ہے۔ قدرتی گلابی رنگ ماند سا محسوس ہو تو بھی مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ گلابی رنگ کی متعدد اقسام ہیں آپ اگر کسی دوسرے شیڈ کا تجربہ کرچکی ہیں تو وہی آزمائیے۔ ان 5 منٹوں میں آپ کو اپنے بارے میں ذرا جلدی جلدی فیصلے کرنے ہیں۔ ممکن ہے ٹریفک جام ہونے کی صورت میں آپ کو گاڑیوں کی طویل قطار میں لگنا پڑے یا اگر آپ نے پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرنا ہے تو اپنے لئے وقت کی مناسب حد تک گنجائش دیکھتے ہوئے تقریب میں جائیے۔ تاہم ایک بات تو طے کرلیجئے آج آپ مدعو کی گئی ہیں مہمان ہیں، آپ کو بہرحال دلکش، پروقار، جاذب توجہ اور خوبصورت نظر آنا چاہئے۔

بالوں کو والیوم دیجئے:

میک اپ مکمل ہوتے ہی بالوں میں برش کیجئے۔ تراشے ہوئے بال ہیں تو انہیں پشت پر گرا کے Backcombing کرلیں۔ سارا دن کے پونی میں بندھے بالوں میں حرارت دوڑ آئے گی اور برش کرنے سے ہلکی سی ورزش ہوجائے گی پھر اسٹائل جیسا چاہیں انہیں کھلا رکھنا چاہیں یا Catcher سے اکٹھا کرنا چاہیں یا پونی بنانا چاہیں یہ ہر طرح سے خوبصورت نظر آسکتے ہیں۔

ہائی ٹیک برشز سلجھاتے ہیں آپ کے بال

یہ بالوں کو گھنگھریالے بھی بنائیں اور سیدھے بھی

جدید ہائی ٹیک برش بیک وقت کئی کام کرتا ہے۔ اسٹائلسٹ کیلی مشعل جو کئی ہالی ووڈ اسٹارز کے ساتھ کام کر چکی ہیں۔ 2015ء کی ایک متاثر کن ٹپ کے ساتھ آپ کی توجہ چاہتی ہیں۔ ذیل میں اپنے آزمودہ ہائی ٹیک برشز کے چند کمالات اور ان کی اقسام کے متعلق کچھ بتا رہی ہیں ملاحظہ فرمائیے۔

Wonder Brush

یہ 6 قسم کی صلاحیتوں سے مزین ہے۔ یہ بہت سے اسٹائلسٹ ٹول کا نعم البدل ہے۔ اسے گیلے بال سلجھانے اور بالوں کو گھنیرا اور زیادہ حجم والا بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے اسے آسانی سے پکڑا جاسکتا ہے۔ یہ بالوں میں لگی گرہوں کو بھی کھول دیتا ہے۔ اگر آپ کو فوری طور پر بالوں کو بل دار یا لہریے دار بنانا ہو تو بھی یہ کارآمد برش ہے۔ زاویے کے اعتبار سے اس گیند نما ٹول برش کے گرد بال لپیٹ کر انہیں گھنگھریالے بنانا ایسا مشکل نہیں۔ یہ عام طور پر چند منٹوں میں لمبے بالوں کو بھی خشک کر کے انہیں آپ کی پسند کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔

Infrared Massage Brush

اس برش سے خارج ہونے والی نرم و ہلکی انفرا ریڈ گرمی کھوپڑی کا مساج کر کے دوران خون کو بڑھاتی اور بالوں کے فولیکل کو متحرک کر دیتی ہے۔ اس کا بٹن دباتے ہی اس میں سرخ لائٹ روشن ہو جاتی ہے جونہی اسے دبا کر بالوں میں پھیرا جاتا ہے یہ انتہائی شاندار مساج شروع کر دیتا ہے۔ اس کی حرارت سے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے جو بالوں کی نشوونما کے لئے بہترین ہے۔

The Wet Brush

گیلے بالوں کی گرہیں کھولنے انہیں سلجھانے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ آپ کے بال کسی بھی قسم کے ہوں یہ ہر طرح کے بالوں کے لئے مفید برش ہے۔ گیلے بال چونکہ کمزور ہوتے ہیں اس لئے عموماً برش پھیرتے ہوئے ٹوٹ سکتے ہیں۔ اس کے دندانے باریک اور تھوڑے فاصلے پر ہیں تا کہ بال سلجھاتے ہوئے ٹوٹ نہ جائیں۔ یہ بالوں میں بہت روانی سے چلتا ہے اور گرہوں کو کھینچنے کے بجائے انہیں کھول کر سیدھا کر دیتا ہے۔ ان برشز میں جدید ٹیکنالوجی انوکھا اور منفرد اضافہ قرار دیا جا رہا ہے اور بہت سے لوگوں کے بالوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

Braun [illegible] satin hair

نرم و ملائم، سیدھے اور چمکدار بالوں کے لئے ایک بہترین ہائی ٹیک برش قرار دیا گیا ہے۔ یہ پہلے ہی اسٹروک میں بالوں کو فوری چمکا دیتا اور گھنگھریالے بالوں کو سیدھا کر سکتا ہے۔ اس کی مدد سے آپ دوران سفر بھی ایک بٹن دبا کر بالوں کو نرم و ملائم اور چمکدار بنا سکتے ہیں۔ بٹن دباتے ہی اس میں سبز روشنی ہو جاتی ہے اور مالیکیول بل دار بالوں کو سیدھا کر دیتے ہیں۔ یہ بالوں کو چمکدار، سلکی اور زیادہ حجم والا بنا دیتا ہے۔

Straight`N`Go

یہ وقت بچانے کی ایک اچھی ڈیوائس ہے۔ اس برش کے دندانے بہت گھنے اور سخت ہیں۔ انہیں بالوں کو سیدھا کرنے کے لئے جڑوں سے سروں تک کھینچ کر پھیرنا پڑتا ہے۔ یہ بالکل اسٹریٹنر کی طرح کام کرتا ہے۔ اس کے دندانوں پر سنہری گول نقطے لگے ہیں جو بالوں میں چمک پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹیریل خاصیت کا حامل بھی ہے۔

Multitasking Selfie Brush

برش کو اس طرح بنایا گیا ہے کہ اسے ڈبل کیا جائے تو موبائل فون کا کیس بن جاتا ہے۔ یہ انوکھی صلاحیتوں کا برش بغیر کسی الجھن کے آرام سے بال سلجھا دیتا ہے اور اس کے کیس میں موبائل کی مدد سے تصویر لی جاسکتی ہے۔

چاکلیٹ فیشل میں چھپا ہے

جواں رہنے کا قیمتی راز

یوں تو چاکلیٹ ہم سب کی مرغوب غذا ہے لیکن جب سے ماہرین حسن نے اس کی حسن افزا خوبیوں کو تسلیم کیا ہے اس کا استعمال حسن کی حفاظت و دلکشی کو برقرار رکھنے کے لئے بڑھ گیا ہے۔ چاکلیٹ فیشل روز بروز مقبول ہوتا جا رہا ہے جس سے روز لاکھوں خواتین مستفید ہوتی ہیں۔ لہٰذا اب یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ چاکلیٹ عمدہ ذائقہ اور حسن و صحت کا بہترین پیکیج ہے۔ چاکلیٹ میں موجود کوکو پاؤڈر میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فیٹی ایسڈ جلد کو غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنے میں بھی معاون ہیں۔

چاکلیٹ فیشل کے فوائد

1- اس کا باقاعدہ استعمال چہرے پر چمک و شگفتگی لاتا ہے۔

2- جلد کو موئسچرائز کر کے نرم و ملائم اور شاداب بناتا ہے۔

3- جھریاں بننے کے عمل کو روکتا ہے یعنی سدا بہار جوانی کا محافظ ہے۔

4- چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں دور کر کے اسے صاف ستھرا اور جاذب نظر بناتا ہے۔

چاکلیٹ فیشل کے مراحل

- کلینزنگ
- اسکربنگ
- نرشنگ
- ماسکنگ
- ٹوننگ

کلینزنگ

سب سے پہلے پانچ چمچ دودھ میں دو چٹکی ہلدی ڈال کر مکس کریں اور چہرے پر ہلکے ہاتھ سے مساج کریں۔ 2 سیکنڈ کے لئے مساج نیچے سے اوپر اور نرم ہاتھوں سے کریں۔ پھر چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے کریں اور روئی سے صاف کرلیں۔

اسکربنگ

کوکو پاؤڈر ایک چائے کا چمچ' براؤن شوگر ایک چائے کا چمچ' زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچ' ونیلا ایسنس چند قطرے۔ سب چیزوں کو ملا کر چہرے پر ایک یا دو منٹ ملیں اور پھر روئی سے صاف کرلیں۔ اسکربنگ کا مقصد چہرے کی صفائی اور رنگت نکھارنا ہے۔ جلد کے مردہ خلیات جھڑ کر نکھری جلد نکل آتی ہے۔

نرشنگ

جلد کی صفائی کے بعد جلد کو غذائیت مہیا کرنے کے لئے نرشنگ کی جاتی ہے۔ نرشنگ کریم بنانے کے لئے ایک کپ کوکو پاؤڈر اور 6 کھانے کے چمچ کا نیج چیز کو ہاتھ سے اچھی طرح مکس کرنے کے بعد ½ کپ خالص شہد ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ چہرے پر 10 منٹ تک مساج کریں اور 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھولیں۔

ماسکنگ

ماسک لگانے کا مقصد جلد کو وٹامن-E پہنچانا ہے جو جلد کو بڑھاپے سے بچا کر ایک خوبصورت اور جواں لک دیتا ہے۔ کوکو پاؤڈر ½ کپ' دہی 8 چائے کے چمچ' شہد 4 چائے کے چمچ' وٹامن-E کیپسول 2 عدد' چاول کا آٹا حسب ضرورت۔ سب چیزوں کو ملا کر حسب ضرورت چہرے پر لگالیں اور خشک ہونے کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

ٹوننگ

آخر میں چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے کریں۔ ٹوننگ کا مقصد چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنا ہے چہرے پر تازگی کا احساس بھی عرق گلاب کے اسپرے کے بعد ہوتا ہے۔ تو اب آپ کا حسن نکھر گیا اب آپ آئینہ میں اپنا کھلتا روپ دیکھ کر خود یہ محسوس کریں گی کہ واقعی چاکلیٹ فیشل حسن افزا ہے تو پھر دیر کس بات کی تو آج ہی آزمائیں اور اس ہوم میڈ فیشل کے فوائد سے مستفید ہوں۔

نوٹ

یہ فیشل ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ترین ہے لیکن دانے والی متاثرہ جلد پر استعمال نہ کریں۔

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں

ماں اور بچہ دونوں رہیں صحت مند

ورزش کرنے والی متوقع مائیں نہ صرف خود تندرست رہتی ہیں بلکہ اپنے بچے کو بھی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ خاص طور پر انہیں بلڈ پریشر بڑھنے اور اس سے پیدا ہونے والی تکالیف سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ گھر کا کام کاج اس وقت تک ورزش میں شمار نہیں ہوتا جب تک سر سے پیر تک پسینہ نہ بہہ جائے تاہم کسی بھی کام کاج کرنے کو ورزش کے برابر قرار دیا جانا درست نہیں۔ خاص طور پر آخری 3 ماہ میں کی جانے والی ہلکی سی ورزش بچے کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ نومولود جن کا پیدائشی وزن کم ہوتا ہے بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ان میں بلند فشار خون کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ امریکی تحقیق کے مطابق ماؤں میں ورزش کی عادت بچوں میں قلبی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔

مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی Kinesiology کے پروفیسر اور محقق James Pivarnik کے مطابق ہم نے پیدائشی نارمل وزن والے بچوں اور اوسطاً کم وزن رکھنے والے بچوں کی درجہ بندی کرتے ہوئے تحقیق کا سلسلہ شروع کیا ہمیں ان کے نتائج دیکھ کر حیرت ہوئی کہ بچوں میں ہائی بلڈ پریشر اور وزن کا تعلق ان کی ماؤں کے جسمانی طور پر سرگرم رہنے یا ورزش کرنے کی عادت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔

پروفیسر جیمز کے مطابق ورزش کرنے والی ماؤں کا زچگی کے دوران بچے کی صحت پر خوشگوار اثر ہوتا ہے جبکہ ورزش نہ کرنے والی ماؤں کے بچوں میں دل اور شریانوں کے امراض اور بقیہ عمر کے حصے میں اسٹروک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں قلبی امراض اور دیگر بیماریوں کے حوالے سے موجود خطروں کو مائیں کم کرسکتی ہیں۔ اگر وہ اس دوران ورزش کا عمل جاری رکھتی ہیں تو بچے پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے جبکہ ہماری خواتین خوشخبری سنتے ہی کھانے پینے اور آرام کو ترجیح دیتی ہیں۔ کھائیں پیئیں اور آرام کے وقت آرام بھی کریں مگر تھوڑی سی جسمانی سرگرمی بھی جاری رکھیں۔

ایسی مائیں جو چہل قدمی کرنے یا تیز قدمی کے علاوہ دیگر جسمانی ورزشوں کی عادی تھیں۔ ان کے بچوں میں 8 اور 10 برس کی عمر کو پہنچ کر Systolic بلڈ پریشر کافی کم تھا۔ پروفیسر جیمس کا کہنا ہے کہ بچے کی پیدائش کے دوران ماؤں کی جسمانی سرگرمیاں بچے پر براہ راست اثرات مرتب کرتی ہیں یعنی ایسے بچے اپنی زندگی میں زیادہ سرگرم، خوش باش اور صحت مند ہوتے ہیں۔ Journal Sports Medicine & Physical Fitness کی رپورٹ کے مطابق حمل کے دوران 9 ماہ تک ورزش کا معمول اختیار کرنے والی مائیں شعوری طور پر اپنے بچوں کی جسمانی و ذہنی بالیدگی میں براہ راست کردار ادا کرسکتی ہیں۔ پیدائش کے وقت ان بچوں کا وزن بھی نارمل رہتا ہے اور بلڈ پریشر بھی۔ اس کے علاوہ وہ سانس کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ ماہرین اس تعلق کو Fetal Origins Hypothesis سے ظاہر کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر مائیں جسمانی طور پر مشقت کرتی ہیں تو اس کے اثرات بچے کی صحت اور شخصیت دونوں پر براہ راست اثر دکھاتے ہیں۔ مغربی گائناکولوجسٹس کی رائے میں متوقع ماؤں کا ورزش کرنا بچے کے لئے قطعاً خطرناک نہیں بلکہ شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی خواتین کو زچگی کے دوران کسی پیچیدگی کا بھی سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ تاہم یہ طبی ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ 30 منٹ کی درمیانے درجے کی ورزش ہی موزوں ہوسکتی ہے۔ ایک گھنٹے کی ورزش بچے کے لئے خطرناک ہوسکتی ہے۔ لہٰذا ورزش کا پلان گائناکولوجسٹ کے مشورے سے بنائیں اور ورزش کرتے وقت باتیں کرتی رہیں اگر سانس پھول رہی ہے تو ورزش کا دورانیہ مختصر کریں۔ باتیں کرتے رہنے سے سانس نہیں پھولے گی۔ البتہ ہماری وہ بہنیں جو گھر سے باہر جا کر چہل قدمی کرنا معیوب خیال کرتی ہوں وہ گھر ہی میں جتنی دیر پھرتیلی ہو کر کام کاج کرلیں، جھاڑ پونچھ، آٹا گوندھنا، برتن دھونا، کپڑے دھونا یا ہموار زمین پر چہل قدمی کرنا چاہیں تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس طرح صحت بخش طرز زندگی کا اثر ان کے ہونے والے بچے پر بھی خوشگوار ہوگا۔ ہلکا پھلکا کام کاج کرتے وقت گھر کی بالائی منزل کی سیڑھیوں یا خدانخواستہ گیلے فرش پر پاؤں نہ پھسل جائے۔ سیڑھیاں وقفے وقفے سے چڑھیں مگر بار بار نہ چڑھیں۔ آرام دہ جوتا استعمال کریں اور ہائی ہیل پہننے سے اجتناب برتیں۔

ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد

متوازن غذا، نئی زندگی کی شروعات

اُمّ حیا

کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان کے دیہی علاقوں میں صحت کی سہولتوں کی کمی ہے، سرکاری اسپتالوں میں بروقت زچہ و بچہ کو ابتدائی طبی امداد نہ ملنے کے باعث کئی قیمتی جانیں لقمہ اجل بن جاتی ہیں۔ ماں بننے کے قدرتی عمل کے دوران کسی پیچیدگی کا شکار ہونے والی خواتین کو ہلاکت کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

ہمارے یہاں بے شمار ایسے گھرانے ہیں جہاں عورتیں ڈھور ڈنگر سے بدتر سلوک کی مستحق سمجھی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ قوموں کی ترقی کے سالانہ اعشاریے میں پاکستان کا نام اگر بہت نیچے اور قوموں کی آخری صف میں آتا ہے تو اس کی ایک اہم وجہ زچگی کے دوران خواتین کی اور 5 برس تک کی عمر کے بچوں کی بلند شرح اموات ہے۔

عالمی سطح پر ماں بننے والی عورتوں کی ہلاکت کی شرح کی خوفناکی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس وقت دنیا بھر میں نئی زندگی کو جنم دینے کے مرحلوں سے گزرنے والی 6 لاکھ مائیں ہر سال ہلاک ہوجاتی ہیں اور سالانہ ایک کروڑ 80 لاکھ مائیں عمر بھر شدید اذیت میں مبتلا رہتی ہیں اور ان میں سے لاکھوں تاحیات معذوری کی زندگی گزارتی ہیں۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق ترقی پذیر ملکوں کی حکومتیں اگر صرف دو ڈالر فی کس (لگ بھگ 120 روپے پاکستانی) سال بھر میں ماؤں کی صحت پر خرچ کریں تو یہ شرح اموات حیران کن حد تک کم ہو سکتی ہے۔ اس معاملے کو حکومتیں اگر صرف اپنے مفاد کے حوالے سے دیکھیں تب بھی انہیں ماؤں کی صحت پر یہ رقم خرچ کرنی چاہئے، اس لئے کہ قومی معیشت اور گھرانوں کے نظم ونسق کا بہت زیادہ انحصار عورتوں کی صحت اور شفقت پر ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی اور صحت کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ماں نے پہلے سے ہی اپنے کھانے پینے پر کس قدر توجہ دی ہے۔ دوسرے کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ یوں تو غذا کو متوازن ہونا چاہئے لیکن اگر غذا میں فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر نہایت منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور اس کا نتیجہ بچے کی موت کی شکل میں نکل سکتا ہے اور ماں کی زندگی بھی خطرات میں گھر سکتی ہے۔

خون میں ہیموگلوبن کا تناسب

پاکستان میں خواتین کی بڑی تعداد اس کمی کا شکار ہے۔ خون میں فولاد کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، مچھلی، کلیجی، اناج، سبزیاں اور دالوں کے علاوہ دہی، موسمی، کینو اور سنگترہ کھایا جائے۔ سبزیوں میں بند گوبھی فولاد کو جزو بدن بنانے کے لئے بہت کارگر ہوتی ہے۔ اگر ڈاکٹر اضافی سپلیمنٹس لینے کا مشورہ دیتے ہیں تو انہیں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ یہ جسم میں آکسیجن پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والا جزو ہے۔

کیلشیم کی ضرورت

ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے ہر متوقع ماں کو 600 ملی لیٹر کیلشیم روزانہ درکار ہوتا ہے یعنی بالائی سمیت یا بالائی اترا ہوا دودھ، 25 گرام سخت پنیر، ایک چھوٹا پیالہ دہی، مچھلی اور ہرے پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی ضروری ہیں۔

Zinc کی اہمیت

بچے کی قوت مدافعت کے لئے بہترین اور ضروری غذائی جزو ہے جو مختلف اناجوں، پنیر، خشک اور تازہ میوؤں کے علاوہ بھوسی کے آٹے میں بھی پایا جاتا ہے۔ مچھلی اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور اس سے وٹامن-D بھی ملتا ہے۔

- وٹامن-A زچگی کی پیچیدگیاں دور کرتا ہے۔
- وٹامن-C فولاد جذب کرنے کی اضافی قوت رکھتا ہے۔

پانی کم پینے کے ہیں نقصانات زیادہ

ہم بتاتے ہیں وہ چند علامتیں جو ہیں خطرے کا نشان

انسانی جسم میں پانی کی کمی واقع ہونے سے ایک نہیں کئی طبی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ صرف پیاس کا احساس ہونا ہی کوئی علامت نہیں۔ اس لاپرواہی سے کتنے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں آیئے جاننے کی کوشش کریں

منہ خشک ہو جانا

لعاب دہن کم ہو جائے گا اور جب آپ کھانا کھائیں گی تو چبانے میں تکلیف محسوس ہوگی۔ منہ خشک اور چپچپا معلوم ہوگا اس لیے پانی بغیر پیاس کے بھی پی لینا چاہیے۔

گردے میں پتھری

یورین کا رنگ اگر زرد یا گہرا زرد ہو تو سمجھ لیجیے کہ آپ پانی کی کمی کی حالت میں مبتلا ہیں۔ آپ پانی کی مقدار بڑھایئے۔ جسم کا کچھ پانی پسینے کی صورت میں بہہ جائے گا اور اگر یورین میں کمی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے جسم میں خارج کرنے کے لئے اضافی سیال موجود نہیں۔ یاد رکھیے کہ اگر سات آٹھ گھنٹوں تک یورین پاس نہیں ہو رہا تو اس میں شامل نمکیات اور معدنیات باہم چپک کر گردے میں پتھری بننے کے امکانات زیادہ روشن کر سکتے ہیں۔

جلد کی خشکی

صحت مند اور چمکدار جلد کی بنیادی ضرورت پانی ہے اور اگر آپ پانی نہیں پیتیں تو جلد فوری طور پر متاثر ہوتی ہے۔ جلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے اور ساتھ ہی جسم کی آلائشوں سے پاک کرنے والی مشین بھی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کے ابتدائی مرحلے میں ان سیال مادوں کی کمی کے باعث جلد خشک ہو جائے گی جو اسے نم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد سے بخارات اور پسینے کے ساتھ جسمانی آلائشیں باہر نکلتی رہتی ہیں اور جلد کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے تو آلائشیں جلد کے نیچے جمع ہونے لگتی ہیں اور پھر کیل مہاسے، دانے، بلیک ہیڈز اور دیگر جلدی مسائل کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

آنسوؤں کی کمی

اگر آپ پانی کم پیتی ہیں تو کسی گھمبیر صورتحال کے لئے تیار ہو جانا چاہیے یعنی آپ کو رونے کا موقع ملے تو آنسو ہی نہیں نکلیں گے یا بہت کم ہوں گے۔ کم پانی پینے سے آنسوؤں کے سوتے خشک ہو جاتے ہیں۔ آنسوؤں کو کم ہمتی یا بزدلی کا مظاہرہ نہیں سمجھنا چاہیے ان کے طبی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ ان کے اخراج سے ذہنی دباؤ، افسردگی، رنج اور پریشانی اور مایوسی کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔

بھوک کا بڑھ جانا

پانی کم پینے سے بھوک بڑھ سکتی ہے اور میٹھی چیزیں کھانے کی چاہت بڑھتی ہے۔ کھانے سے پہلے آدھا گلاس پانی پی لیا جائے تو بے وقت کی بھوک کم ہو جائے گی۔ خاص کر ایسے لوگوں کو جنہیں رات کو نیند سے بیدار ہوتے ہی بھوک ستاتی ہو۔

وقت سے پہلے بڑھاپا

نوزائیدہ بچے کے جسم میں 85% فیصد پانی ہوتا ہے لیکن بلوغت کو پہنچنے تک پانی کی مقدار 69% فیصد کم ہو جاتی ہے جو لوگ پانی پینے کی عادت استوار نہیں کرتے وہ گویا وقت سے پہلے بڑھاپے کا شکار ہوتے ہیں۔

پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے

خوش ہو جایئے کہ کم کیلوریز پر مشتمل ہر کھانے سے کچھ دیر پہلے ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو چربی پگھلتی ہے اور آدھا گھنٹہ قبل دو گلاس پانی پینے سے 15 پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔ اس سے زیادہ پانی نقصان دہ ہوتا ہے۔ معدے میں ایسے Enzyme ہوتے ہیں جو پروٹین کو توڑنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں تاہم ہر کھانے سے 30-20 منٹ قبل پانی ضرور پی لیں۔

گر زندگی کو سمجھنا ضروری ہے تو

بچوں کی بادشاہی زندگی سے درس لیجیے

ہمارا گمان ہوتا ہے کہ بڑے، بچوں کے استاد ہوتے ہیں مگر زندگی کے تجربے بتاتے ہیں کہ بچوں سے بڑا استاد کوئی نہیں ہوتا۔ عمر میں بڑے افراد تو زندگی کی بہت سی بنیادی باتیں بھولتے چلے جاتے ہیں اور اسی لئے ان کی مشکلات میں اضافہ بھی دیکھنے میں آرہا ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ بچے ناسمجھ ہوتے ہیں اور ہم انہیں بہت کچھ سکھا سکتے ہیں لیکن زندگی کو سمجھنے کے لئے بہت سی بنیادی باتیں وہ ہمیں سکھا سکتے ہیں جن کے لئے تھوڑی سی توجہ درکار ہوتی ہے۔ بچوں کی چند خصوصیات کی [illegible] زندگی کے معمولات میں تبدیلی لاکر ہم بہتر انسان بن سکیں گے مگر [illegible]

ہردن، نیادن

بچے ہر نئے دن کو نئے انداز سے گزارتے ہیں اور گزرے کل کا بوجھ اپنے آج پر نہیں پڑنے دیتے۔ ہم اپنی زندگی کے معمولات دیکھیں تو گزرے کل اور آنے والے کل کے مسائل ہمارے ذہن پر سوار ہوکر ہمارا آج بھی متاثر کرتے ہیں جبکہ بچے اس معاملے میں ہم سے زیادہ سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔

دوسروں کا تعاون اور طاقت

ہم اپنے آپ کو عقل وشعور کی بنیاد پر بہت طاقتور تصور کرتے ہیں۔ ساتھ ہی زندگی گزارنے کے لئے اپنی آزادی پر اصرار کرتے ہیں۔ زندہ رہنے کے لئے اپنی ذات پر انحصار نہیں کرسکتے۔ ہمیں ہردن مختلف انداز میں دوسروں کا تعاون اور تجربہ درکار ہوتا ہے۔ بچوں کی شکل میں اس کا نمونہ دیکھئے تو بچے دوسروں کی ضرورت کو اپنے لئے ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ یہ ان کی کمزوری معلوم ہوتی ہے مگر اصل میں یہی طاقت ہوتی ہے۔ ہماری زندگی پر کئی لوگوں کا قرض ہوتا ہے مثلاً دل وجان سے پرورش کرنے والی ماں کا۔

بچے اندیشے نہیں پالتے

اگر بچوں کو چوٹ لگ جائے تو وہ اسے چھپاتے نہیں۔ کئی مرتبہ اپنی حماقت کے نتیجے میں لگنے والی چوٹ پر بندھی پٹی کو اپنے میڈل کی طرح سجا لیتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی کامیابی ملتی ہے تو اس کا تذکرہ بھی برملا کرتے ہیں۔ اسکول کی کامیابی دنیا کی سب سے بڑی اور اہم کامیابی تصور کرتے ہیں ان کے برخلاف ہم بڑے اپنی حماقتوں کا اعتراف تو درکنار اپنی غلطیوں کے بارے میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ ہر بات میں لوگ کیا کہیں گے؟ یا دنیا کیا کہے گی؟ جیسے اندیشے پالنے کے بجائے بچے اپنی ذات پر اعتماد کرتے ہیں۔

محبت کی توقع کے ہیں انداز جداگانہ

جب انسان شعور کی منزل میں قدم رکھتا ہے تو تعلقات کی بنیاد توقعات قرار پاتی ہیں [illegible] والوں کو ہم اپنے دل کے قریب تصور کرتے ہیں۔ کبھی یہ توقعات مالی فوائد [illegible] محدود ہوتی ہیں تو کبھی کسی کی ذہانت، اخلاق یا خوبصورتی ہمارے دل میں اس فرد کے [illegible] ہے۔ اس حساب سے بچے کئی باتیں سمجھ نہیں پاتے۔ وہ ہمارے لئے کوئی بڑا کام [illegible] وہ زیادہ تر وقت کھیل کود اور سونے میں گزار دیتے ہیں لیکن ان سب باتوں کے [illegible] ان پر توجہ دیتے ہیں۔ ان سے محبت کرتے ہیں۔ اس کے بدلے میں وہ ہمیں [illegible] بھی ذاتی خواہش سے بالاتر محبت کرنا سکھاتے ہیں۔ وہ محبت کا بدلہ محبت سے [illegible] ان کے تعلق کی بنیاد صرف یہ ہوتی ہے کہ اگر کسی کو مدد کی ضرورت آن پڑے تو [illegible] کے بغیر بھی دوسروں کی مدد کرتے ہیں حالانکہ بڑوں کو ایسا کرنا چاہئے۔

رویوں کو سمجھنے کی ضرورت

بچے ہم سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات نہیں کرسکتے۔ وہ اپنے اشاروں، تاثرات اور حرکتوں سے تکالیف کا احساس دلاتے ہیں۔ ہم بڑے ان کے رونے سے ان کی تکالیف کو سمجھتے ہیں۔ جب وہ چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ہم ان کی پریشانی بھانپ لیتے ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کو سمجھنے کے لئے اگر یہی انداز اپنائیں تو ہمیں مختلف لوگوں کے برتاؤں میں آنے والی تبدیلیوں کا بہ خوبی اندازہ ہوسکتا ہے۔ دوسروں کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں کا اندازہ ایک بہت بڑی صلاحیت ہے۔ اس کی مدد سے ہم اپنی سماجی، خاندانی اور پیشہ ورانہ زندگی میں بہت سے مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے سمجھ کر حل کرسکتے ہیں۔

سب انسان یکساں ہوتے ہیں

ہم سب کبھی تو بچے ہی تھے اور اپنے اپنے حالات کے ساتھ ہم نے پرورش پائی، ہم سب ہی کو مختلف مواقع اور ماحول میسر آئے۔ بظاہر سادہ سی بات ہے لیکن جب ہم کسی خرابی کو دور کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہم کئی افراد کو برائیوں کی جڑ تصور کرتے ہیں۔ ایک فرشتہ صفت انسان اور ایک چور جب پیدا ہوئے تو ان میں کوئی فرق نہیں تھا۔ ان کے حالات، ماحول اور پرورش کے انداز نے انہیں پروان چڑھایا اس نقطہ نظر سے جب ہم انسانوں کو دیکھتے ہیں تو افراد کے بجائے ان کے بنیادی مسائل کو سمجھتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی فرد نفرت کا نشانہ نہیں بنتا۔

بچے کسی کا اسٹیٹس نہیں دیکھتے

پیسے یا اسٹیٹس کی وجہ سے کسی کی عزت کرنا بڑوں کا کام ہے۔ بچے دوستی یا تعلقات کی اس بنیاد کو ہرگز پسند نہیں کرتے۔ چھوٹے بچوں کو اس بات سے کوئی غرض نہیں ہوتی کہ آپ کی گاڑی کا ماڈل کیا ہے یا آپ کیا کام کرتے ہیں۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں انہیں سمجھ آنے لگتی ہے تب وہ بڑوں کے رنگ ڈھنگ اپنا لیتے ہیں اس سے پہلے وہ جانتے ہیں کہ انہیں کس طرح خوش رہنا ہے، وہ کھیل کود کرتے وقت بینک بیلنس نہیں دیکھتے اگر کسی کا رویہ دوستانہ ہوگا تو وہ آپ میں دلچسپی لیں گے۔ اس [illegible] ہے کہ بچے تو مثالی دنیا کے باشندے ہیں۔ وہ اپنی سادگی اور بھولپن سے [illegible] زندگی سے کسی طور مایوس نہیں ہوا جاتا۔

تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار

بچے گیند کو زمین پر پٹختے ہیں تو وہ اچھل کر [illegible] سلامت واپس آتی ہے تو ان کے ذہن میں ترکیب آتی ہے کہ کیوں نہ [illegible] شیشے کے گلاس کو بھی اسی طرح اچھالیں لیکن اس بار ایسا نہیں ہوتا گلاس [illegible] ہی دو ٹکڑے ہوجاتا ہے۔ بچے بڑوں کی دیکھا دیکھی کاغذ پر بے ربط لکیریں بناتے ہیں۔ ایک دفعہ گرم کیتلی یا استری کو چھولیں تو دوبارہ نہیں چھوتے لیکن چائے کے کپ سے اٹھتا ہوا دھواں انہیں یہ جاننے کے لئے بے تاب کردیتا ہے کہ ایسا کیوں ہورہا ہے؟ ان کا یہ تجسس انہیں مسلسل سیکھتے رہنے پر آمادہ کرتا ہے جبکہ بڑی عمر کے افراد میں یہ تجسس، تجربے کا حوصلہ اور غلطیوں سے سیکھنے کا عمل ہر لمحے جاری رہے تو انسان نو بہ نو حقیقتوں سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور یہی تخلیقی صلاحیت کا جوہر ہے۔

ہربلسٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کہتی ہیں

''میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کی محبت چھپی ہے''

شاہین ملک

باوقار ڈاکٹر بلقیس کو آپ نے اپنے ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھا ہوگا، ہم نے بھی ان کے کئی چینلوں پر معلوماتی پروگرام دیکھے، آج انٹرویو کے وقت اپنے سامنے بیٹھا دیکھ کے نہ حیرت ہوئی نہ اچنبھا کہ یہ وہی ہر دلعزیز شخصیت ہیں، ویسی ہی خوبصورت جیسی کہ انہیں ٹیلی ویژن دکھاتا ہے۔ ہربلسٹ ڈاکٹر بلقیس کہ جنہیں اسکرین میک اپ کی بھی ضرورت نہیں اور وہ مریضوں کے ساتھ گفتگو ایسے کمال کی کرتی ہیں کہ آدھی بیماری تو گفتگو ہی میں جاتی رہے۔ یہ سچ ہے کہ مارننگ شوز میں ان کا سیگمنٹ ان کے متبادل طریقہ علاج کی شفایابی کے باعث مقبول ہوا ہے۔ خواتین اب ان شوز میں ڈاکٹر بلقیس کا انتظار کرتی ہیں کہ کب وہ کسی عارضے یا تکلیف کا سہل اور آزمودہ نسخہ بتائیں گی چنانچہ میرا بھی ان سے پہلا سوال یہی تھا کہ آپ کی شہرت اور کامیابی کا راز کیا ہے؟

''دیکھئے میں کسی پروگرام میں اپنے کاروبار کی مارکیٹنگ نہیں کرتی، نہ ہی اپنے ادارے کے بنائے ہوئے تیلوں یا کریموں کی نمائش کرتی ہوں اور نہ ہی انہیں فروخت کرنے کے خیال سے وہاں جاتی ہوں۔ میں صاف دل سے عوام کی بھلائی کے لئے اپنے علم اور تجربے کو کام میں لا رہی ہوں۔ جو نسخے اور چٹکلے کارآمد ہو سکتے ہیں وہ بتاتی ہوں تا کہ خلق خدا کو گھر بیٹھے اپنی دیرینہ تکالیف سے نجات ملے۔''

''آپ کا تعلق پاکستان کے کن شمالی علاقہ جات سے ہے؟''

''میرا تعلق چترال سے ہے۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ اس خوبصورت خطے میں Botany پڑھنے کے لئے دنیا بھر کے معالجین اور طلباء آتے ہیں اور میں کیسے ہربلسٹ بنی اس کی کہانی کچھ یوں ہے کہ بچپن میں دادی جان کے پاس سب بچے قرآن مجید پڑھنے کے لئے اکٹھے ہوتے تھے۔ میں دیکھا کرتی تھی کہ وہ اپنے پاس طرح طرح کی جڑی بوٹیاں جمع کرتی تھیں۔ کسی کو سائے میں تو کسی کو دھوپ میں سکھاتی اور پیس کر کچھ بنایا کرتی تھیں سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کر رہی ہیں مگر یہ سب دیکھنے میں بہت اچھا لگتا تھا۔ اسی طرح پھوپھیاں اور امی بھی اپنی دوائیں خود بناتی تھیں۔ نسخوں کا یہ علم نسل در نسل یونہی چلا آ رہا تھا، کاروبار یہ نہیں تھا مگر بہت دلچسپ مشغلہ تھا۔ میں کراچی پڑھنے کے لئے آئی تھی۔ انٹر سائنس کرنے کے بعد Botanist بننا میرا خواب تھا۔ جڑی بوٹیوں سے اس وقت سے لگاؤ تھا مگر سائنسی بنیادوں پر باریکیوں سے ناواقف تھی۔ یہاں ہوسٹل میں رہتی تھی اور جہاں کہیں Herbs نظر آ جاتے ان کی افادیت لوگوں کو بتایا کرتی۔ گاؤں جاتی تو اپنے چٹکلوں سے لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کرتی اس کے علاوہ ہومیو پیتھک میں ڈگری بھی لی اور آباؤ اجداد کے ایک مشغلے کو باقاعدہ منظم صورت میں روزگار بنایا۔ میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کے اس علم سے محبت چھپی ہے''۔

''کلینک قائم کئے اب کتنے برس ہوگئے؟''

''دس سال ہوگئے۔ اللہ نے بہت عزت دی۔ کھلے دل سے عوام کی خدمت کی۔ دعوے صرف اللہ تبارک تعالیٰ کو جائز ہیں۔ انسان نہ تو دعویٰ کر سکتا ہے نہ غیر ضروری بحث و مباحثہ کر کے خود کو بہتر معالج ثابت کر سکتا ہے۔ شفا دینے والا صرف اور صرف اللہ تبارک تعالیٰ ہے باقی صرف انسان نے اپنی سمجھ کے مطابق بیماری کا علاج سوچنا اور مریض کے اندر شفایاب ہونے کی امنگ جگانا ہے۔ اللہ کو میں نے بھی اپنا دوست بنایا ہے اس کی تعلیمات اور نعمتوں سے علاج کی تراکیب کو اخذ کیا ہے''۔

''آپ اپنے ناظرین کو مختلف درختوں سے بھی علاج کی تراکیب بتاتی ہیں کیا واقعی برگد اور سفیدے کے درختوں میں اتنے جوہر چھپے ہوتے ہیں؟''

''بالکل ہیں مثلاً برگد کے پیڑ سے اس کے دودھ اور چھال سے ہم نے بوائی، گٹھیا، پھوڑے پھنسیوں، ورموں اور زخموں کے علاج کئے ہیں۔ برگد کے پتوں سے کئی جلدی امراض کے لئے مرہم بنائے جاتے ہیں۔ بالوں کے کئی امراض اس درخت کی چھال سے ٹھیک ہوتے دیکھے گئے ہیں بلکہ اس پیڑ کی کونپلیں بڑی اکسیر ہوتی ہیں۔ خارش کے لئے بھی برگد کی چھال کا بہترین نسخہ بنتا ہے۔ اسی طرح ایک جڑی بوٹی اندرائن ہے جس سے جگر کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اندرائن کا پھل اور تمہ کے بیج بہت کارآمد بوٹیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نیم کے پتوں کے فوائد سے تو ہم سب واقف ہی ہیں مگر ہزاروں کی تعداد میں مختلف اقسام ہیں۔ آملہ، صندل سفید، فلفل، کنول اور نیلوفر کے پھول، ہلدی اور زنجبیل کے علاوہ کئی چیزیں قدرت نے ہمارے فائدے کے لئے پیدا کی ہیں جن کا عام آدمی کو علم نہیں۔ میں کوشش کر رہی ہوں کہ جتنا علم مجھے میسر آیا ہے وہ سب خلق خدا میں تقسیم کر دوں۔ سینے میں دفن کر کے نہ لے جاؤں اور اپنے ہنر سے کوئی کو فیضیاب کروں۔ اس لئے جس چینل سے بلاوا آتا ہے کوشش کرتی ہوں کہ صبح کے وقت ضرور جاؤں اور گھریلو خواتین کو جتنے مسائل درپیش ہوں ان کا حل بتاؤں یوں بھی میں چترال سے لائے ہوئے خزانے کو ہم وطنوں کے لئے وقف کر چکی ہوں اور مجھے اللہ تبارک تعالیٰ کی رضا چاہئے مال کی مجھے ہوس نہیں ہے۔ آپ کلینک میں دیکھ رہی ہیں کتنا رش ہے یہ برسوں پہلے سے ہے جبکہ بہت ہی محدود وسائل کے ساتھ کام کر رہی تھی''۔

''خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں یعنی اکثریت کا کیا مسئلہ ہوتا ہے؟''

''وزن کی زیادتی، کیل مہاسے، چھائیاں و دیگر جلدی امراض، بالوں کے مسائل اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کی تدابیر پوچھتی ہیں۔ میں حجامہ بھی کرتی ہوں مگر میڈیکل رپورٹ کے ساتھ جائزہ لے کر کرتی ہوں''۔

''اب تک کوئی پیچیدہ مرض بھی سامنے آیا؟''

''عام طور پر میں گردے اور کینسر کے مریضوں کا علاج نہیں کرتی اور اگر ابتدائی درجے پر کوئی مریض آتا ہے تو پھر بلا معاوضہ اس کی خدمت کرتی

ہوں۔ ہاں ایسا ضرور ہوا ہے کہ ایلو پیتھک پریکٹس کرنے والے ڈاکٹروں نے کسی کو آپریشن کی تاریخ دے دی اور متبادل طریقہ علاج کی وجہ سے بہت جلد صحت یاب ہوگیا اور اسے آپریشن کی ضرورت باقی نہ رہی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ گنج پن کا علاج کرتے کرتے 50 برس کے مرد یا خواتین کے بال اگ آئے اور 15 سالہ بچے کو نسخہ راس نہ آیا اور دوا بدلنا پڑی"۔

"اس کلینک میں مزید کیا خدمات مہیا کی جارہی ہیں؟"

"حجامہ مردوں اور خواتین دونوں کے لئے ماہر تھراپسٹ کرتے ہیں۔ Facial Cupping میں Suction Cups کی مدد سے چہرے پر پریشر [illegible] کے جلد کی اندرونی سطح پر موجود زہریلے مادے، فاسد مواد اور مردہ خلیوں کی نکاسی کی جاتی ہے۔ یہ Non-Surgical علاج ہے۔ Herbal Peeling ٹریٹمنٹ میں چہرے کا وہ حصہ جو زیادہ گہرا ہوجائے اسے Detox کیا جاتا ہے مکمل بیوٹی پارلر کی خدمات بھی مہیا کی جارہی ہیں"۔

"اپنے تیار کردہ تیلوں کی کچھ تفصیل بتائیے؟"

"ہم خالص جڑی بوٹیوں کے ماہر ہیں ہمارا ہر تیل دستی طور پر تیار کیا جاتا ہے جس کے مضر اثرات نہیں اور نہ ہی ان میں خوشبو، مصنوعی رنگ یا کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ ہم اپنی مصنوعات میں اضافی اروما تیل ضرور شامل کرتے ہیں تاکہ آپ کے جسم، دماغ اور روح تک کی شادابی اور نزاکت حاصل ہو ان میں آملہ، جنجر آئل، روزمیری، حنا کنڈیشننگ، ایپری کوٹ میجک آئل شامل ہیں۔ یہ بالوں کے سفید ہونے، گرنے، بے رونق ہوجانے سے لے کر خشکی دور کرنے تک کے مسائل کا حل ہیں جبکہ ایپری کوٹ میجک آئل آنکھوں کے گرد حلقوں کو ختم کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ یہ چہرے کی لکیروں، جھریوں اور ڈھلکی ہوئی جلد کے لئے بھی بہت سودمند تیل ہے اور قیمت بھی عام آدمی کے دسترس میں ہیں۔ میں مختلف چینلوں پر ان تیلوں کو بنانے کے نسخے بھی بتا چکی ہوں اگر آپ مارننگ شوز پابندی سے دیکھتے ہیں تو خود بھی انہیں بنا سکتی ہیں"۔

"آپ کے پروگراموں میں ڈاکٹر جوس کا بڑا تذکرہ سنا، ہمیں بھی بتائیے یہ کیسے تیار کیا جاسکتا ہے؟"

"اول تو گھر کا فلٹر کیا ہوا پانی زیادہ پئیں ورنہ ایک بار ڈاکٹر جوس پئیں۔ بنانے کا طریقہ بھی آسان ہے۔ ایک عدد سیب، دو گاجریں، آدھا کھیرا 1.5 انچ ادرک اور اگر گردوں کا مسئلہ نہ ہو تو 3 پتے پالک شامل کرلیں۔ ان تمام اجزاء کا جوس نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی دور ہوگی۔ بازار میں دستیاب مشروبات اور جوسز نہ پئیں خاص کر نئی ماں بننے والی خواتین تو ہرگز نہ پئیں۔ تازہ پھلوں کے جوسز خود بنائیں اور پئیں"۔

"جن بچوں کے امتحانات سر پر ہیں انہیں حافظے کی بہتری کے لئے کوئی نسخہ تجویز کریں گی؟"

"کیوں نہیں! آپ لکھئے...

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چاروں مغز	دو کھانے کے چمچ	سوجی	دو چمچ	سونف	دو چائے کے چمچ
بادام	7 عدد	دیسی گھی	حسب منشا	دھنیے کی گری	دو چمچ
چھوارے	3 عدد	پستہ، کاجو اور اخروٹ	7 عدد	دکنی مرچ	7 عدد

یہ تمام اشیاء توے پر بھون کر پیس لیں۔ ٹھنڈا کرکے شہد میں ملالیں۔ شہد ایک [illegible] پیالے کے برابر لے لیں۔ اس میں سے ایک چمچ روزانہ صبح، شام بچوں اور بڑوں کو تازہ دودھ میں ملا کر کھلائیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہایت مجرب ہے"۔

"گرمیوں میں جلد کی حفاظت بڑا مسئلہ ہوتی ہے کچھ اس بارے میں بھی بتائیے؟"

"اپنی غذاؤں کو سادہ رکھئے اور بڑا گوشت کھانا [illegible] کردیجئے۔ دودھ، انڈا، دہی اور شہد یہ اجزاء جلد کو اندرونی طور پر غذائیت مہیا کرتے ہیں۔ گرمیوں کے پھل ضرور کھائیے چاہے مقدار کم کرلیں مثلاً پپیتے، خربوزے، [illegible] اور تربوز کا استعمال کریں یہ جلد کو توانا رکھتے اور نکھارتے ہیں۔

خشک جلد کے لئے

8 سے 10 گلاس پانی پینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ درمیانے سائز کے [illegible] کا دوا ایک کپ براؤن شوگر، ایک چمچ شہد ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو 45 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر سادے پانی سے منہ دھولیں۔

چکنی جلد کے لئے

گرمیوں میں چکنی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور کھلے مساموں میں میل بھر جاتا ہے۔ اس میل کی وجہ سے [illegible] نکلتے ہیں ایسی بچیاں اور خواتین تیز مصالحوں اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل کھائیں ان کے جوس پئیں"۔

"جن خواتین کے بال گر رہے ہیں وہ گھر میں کوئی تیل کیسے بنا سکتی ہیں؟"

"بال اگر بہت زیادہ گر رہے ہوں تو ایک تیل بنانے کا نسخہ بتا رہی ہوں وہ نوٹ کرلیں...
بنولے کا تیل 25 ملی لیٹر، مولی کے پتے 50 گرام، چقندر کے پتے 50 گرام، شلجم کے پتے 50 گرام اور کری پتے 50 گرام لے کر ان سب اجزاء کو تیل میں جلالیں۔ اس کے بعد تیل چھان کر تھوڑا سا ارنڈی کا تیل بھی شامل کرلیں۔ جب بھی استعمال کرنا ہو تو دو تین قطرے سرکہ ملا کر لیں انشاء اللہ بال گرنا رک جائیں گے"۔

باتیں تو اور بھی بہت سی ہوسکتی تھیں۔ ڈاکٹر بلقیس سے مل کر اندازہ ہوا کہ سفینہ چاہئے اس بحر بیکراں کے لئے۔ انشاء اللہ پھر کبھی ملیں گے مگر استقبالیے پر 57 مریضوں کو اپنی باری کا انتظار کرتا دیکھ کر ہم نے اللہ حافظ کہنا اور ان کا شکریہ ادا کرنا بہتر سمجھا، پھر ملیں گے اگر خدا لایا۔

لڑکپن کا دور...
چند خدشے کچھ توقعات
خیال رہے یہ عمر ہارمونز کی اہم تبدیلیوں کی ہے

منیرہ عادل

آپ کا بچہ سن بلوغت کے خاص دور میں قدم رکھ چکے تو اس کے رویوں اور جسمانی تبدیلی محسوس کیا جاتا ہے اور صنف مخالف میں دلچسپی کے واقعات بھی سننے میں آتے ہیں۔ یہ دراصل دور بلوغت ہے وہ بچپن گزار کر لڑکپن اور نوجوانی کے نئے دور میں داخل ہوتے ہوئے کچھ پریشان ہوتا ہے۔ یہ بچے کے جسمانی نظام میں ہارمون کی ایک بڑی تبدیلی کے باعث ہوتا ہے۔ اس وقت انہیں رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب وہ ہائی اسکول اور کالج میں ایک سے زائد محاذوں پر نبرد آزما ہوتا ہے۔ بدلتے ہوئے احساسات، طوفان خیز خیالات اور دماغ میں بجتی خطرے کی گھنٹیاں سن کر خود کو اس یلغار سے بچا نہیں پاتا۔ قدرت نے دنیا کو وسیع کینوس کی مانند اس کے سامنے وا کردی ہے۔ خوبصورت لہجے، دلنواز باتیں، چاند چہرے اور ستارہ آنکھیں رنگ، پھول، تتلیاں اور خوشبوئیں کیا کچھ نہیں قدرت کے اس کارخانے میں جو لبھاتی نہیں۔ اگر والدین عمر کی اس شوخ مزاجی کو قابو میں کرنے کے لئے سختی روا رکھنا ضروری سمجھیں تو اولاد خودسری پر اتر آتی ہے۔ اس عمر میں باغیانہ خیالات بھی سر اٹھاتے ہیں۔ والدین اور اولاد کے مابین بہتر تعلقات کے لئے دوستانہ اور مفاہمانہ فضا قائم ہو جائے تو بچوں کی رہنمائی ہو جاتی ہے۔

مخلص دوست بن کر ان کی بات سنیں۔ ایسا ردعمل نہیں دینا چاہئے کہ اولاد یہ سمجھے کہ جیسے اس سے کوئی جرم سرزد ہو گیا ہو۔ بچے اساتذہ کو آئیڈیل بنا لیتے ہیں اس میں کبھی بھی بچوں کو یہ نہ کہیں کہ تم بہت چھوٹے ہو۔ بہترین متبادل بات کیجئے مثلاً اچھی بات ہے، وہ اچھی ہیں، مجھے بھی اچھی لگتی ہیں تم محنت کرو، ان کے مضمون میں اچھے نمبر لا کر دکھاؤ، کبھی بھی کوئی منفی بات نہ سوچیں، نہ ظاہر کریں۔ بچے معصوم ہوتے ہیں، ان کی باتوں کو اسی معصومیت کے دائرے میں رہنے دیں۔

بہت پرسکون انداز میں ان کی بات سنیں۔ سخت اور درشت ردعمل ظاہر کرنے سے گریز کریں۔ بصورت دیگر وہ آئندہ آپ کو بتانے سے گریز کرے گا۔ جو بات وہ آج آپ کے سامنے کر رہا ہے وہ چھپ کر کرے گا۔ اپنے دوستوں سے کرے گا اور دوستوں کے الٹے سیدھے مشورے اس کو کسی غلط راہ کی جانب بھی گامزن کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے آپ کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہے۔ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ وہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ مختلف عمر کے بچوں کے والدین کو اس معاملے میں جب ان کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہو تو محبت کا اظہار کرنا چاہئے۔ اس ضمن میں مختلف عمر کے والدین کے لئے ماہرین نے چند تجاویز پیش کی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

چھ سے نو سال کے درمیان کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں اکثر بچے اپنے ہم جماعت طالب علموں یا استاد یا استانی سے بے حد متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں انسیت محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بچے ان کے متعلق سوچتے ہیں یہ محبت [illegible]۔ اگر بیٹا کسی ہم جماعت لڑکی کے متعلق یا بیٹی کسی لڑکے کے متعلق بات کرتی ہے تو شدید ردعمل سے گریز کریں، کیونکہ اس عمر میں بچے چند ماہ میں وہ موضوع بھول جاتے ہیں۔ یہ نارمل ہے کیونکہ عموماً بچوں کی پسند، ناپسند بدلتی رہتی ہے۔ اس عمر میں صنف مخالف میں مقبول ہونا اور پسند کیا جانا ایک فطری امر ہے اسے فطری ہی رہنے دیں۔

دس سے پندرہ سال کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں والدین کا بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا بے حد ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ تفریح اور سیر و سیاحت کا پروگرام بنائیں۔ ان کو باتوں باتوں میں اپنی روایات اپنی اقدار کے متعلق آگاہ کریں۔ نماز کی پابندی کروائیں۔ مذہبی تعلیمات کے متعلق گفتگو وقتاً فوقتاً کرتے رہیں۔ بچپن سے ہی اگر خود بھی مذہبی تعلیمات پر عمل پیرا ہوں تو بچے بن کہے والدین کے نقش قدم پر چلتے ہیں۔ یہ عمر بہت نازک ہوتی ہے۔ والدین کو بچوں کا دوست بن کر ان کو سمجھنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ عموماً اس عمر میں بچوں میں ایک سوچ جڑ پکڑ لیتی ہے کہ دوسرے ان کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ احساس کمتری کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں سب سے بہترین حل یہ ہے کہ ان کو مصروف رکھا جائے مثلاً لڑکوں کو لڑکوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنے کے لئے جانے دیں۔ وہ بہت لطف اندوز ہوں گے اور اس سوچ کے حصار سے بھی باہر نکل آئیں گے۔ اسی طرح لڑکیوں کو سلائی کڑھائی، بیکنگ، جیولری میکنگ وغیرہ میں سہیلیوں کے ساتھ مصروف رکھا جائے۔ سہیلی نہ بھی ہو تو ماں سے بہترین سہیلی کوئی نہیں۔

سولہ سے اٹھارہ سال کے بچوں کے والدین کیا کریں؟

اس عمر میں عموماً بہت سنجیدہ قسم کی محبت کا اظہار کیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں والدین کو اولاد سے اپنی اقدار کے متعلق ضرور بات کرنی چاہئے۔ اپنی امیدوں کے متعلق بات کرنی چاہئے۔ اگر وہ لڑکا یا لڑکی والدین کے لحاظ سے بطور شریک حیات ان کی اولاد کے لئے موزوں انتخاب نہیں ہیں تو اولاد کو اس تعلق کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے آگاہ کریں۔ اپنی اولاد کی تعلیم اور دیگر نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں پر پڑنے والے ان کے اثرات کے متعلق گفتگو کریں اور اگر وہ لڑکا یا لڑکی آپ کے بیٹے یا بیٹی کے لئے موزوں انتخاب ہیں تو پھر ان کو سراہیں، شادی کے لئے آمادگی ظاہر کریں۔ پھر ان کو سمجھائیں مثلاً لڑکے کے لئے شادی سے قبل معاشی طور پر مستحکم ہونا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ دوستوں کی طرح پزا یا آئسکریم ساتھ کھانے جائیں۔ اپنے بچے کو احساس دلائیں کہ آپ اس کے ساتھ ہیں۔ آپ اس کی ذات سے لے کر اس کے تمام معاملات میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ ان کو احساس دلائیں کہ دنیا میں والدین سے زیادہ مخلص کوئی دوست نہیں۔ اس کے ایسے دوست بن جائیں کہ وہ بلا جھجک اپنی تمام باتیں آپ سے کر سکے۔

اسی طرح عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی پسند، ناپسند تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کی سوچ کا انداز بھی بدل جاتا ہے۔ لہٰذا والدین کو اولاد کے جذبات کو سمجھتے ہوئے ٹھنڈے دل و دماغ سے حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے انہیں سمجھانا چاہئے۔ کسی بھی منفی ردعمل سے بچانے کے لئے دوستوں کی طرح نفسیاتی انداز میں سمجھانا چاہئے مثلاً کسی ڈرامے یا فلم میں خودکشی یا محبت میں گھر سے بھاگنے کا منظر ہو تو بتائیں کہ یہ اس نے صحیح نہیں کیا۔

سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹ پر صنف مخالف سے دوستی عام ہوتی جا رہی ہے۔ بیٹا یا بیٹی اگر کسی ایسے دوست کا ذکر کریں تو دوستوں کی طرح دلچسپی سے اس کی بات سنیں، تصویر دیکھ کر کہیں پیاری لگ رہی ہے، کیا آپ نے اس کو ایڈ (Add) کر لیتی ہوں۔ عموماً ایسی وابستگیاں پانی کے بلبلے کی طرح ہوتی ہیں جو کچھ وقت میں ختم ہو جاتی ہیں۔

آپ کا غصہ یا شدید ردعمل اس کو غلط سمت میں لے جا سکتا ہے۔ اولاد پر پابندیاں یا سخت گیر رویہ اکثر اولاد کو منفی راہوں پر گامزن کر دیتا ہے جبکہ آپ کو اپنے گھرانے کی خوشیاں اور اولاد کے بہتر مستقبل کے لئے بہترین عمل حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے فہم و فراست سے معاملے کا حل تلاش کرنا ہے۔

سوسن کے پھول کاشت کیجئے

اور گھر کی رونق دوبالا کیجئے

چار سو رنگ بکھیرتے پھولوں کی مسکان اور مسحور کن خوشبو کسے اچھی نہیں لگتی۔ [illegible] ہو یا کسی جڑی بوٹی اور پھل کا، زندگی کا بیج بونے کے مترادف [illegible] یہ ایسا فن ہے جس میں قدرت بڑی فراخ دلی سے انسان کا ہاتھ بٹاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ [illegible] نگہداشت کریں تو گھر کے ماحول کو صحت افزا اور [illegible] بنا سکتی ہیں۔

سوسن دنیا بھر میں مقبول ترین پھول ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں مگر ان میں سے ٹائیگر سوسن، کالا سوسن، وین سوسن اور ایشیا ٹک زیادہ مقبول ہیں۔

یہ ایک لمبا اور چھوٹے پتوں والا پھول ہے جس کی لمبائی تقریباً 30 سینٹی میٹر یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول با آسانی گھر کی کیاریوں اور باغیچوں میں پرورش پالیتا ہے۔ اگر آپ لمبی ٹہنیوں والا سوسن لگانا چاہتی ہیں تو اس پھول کو لگاتے وقت اس کی نازک ٹہنیوں کو ہوا کے رخ پر نہ رکھئے یا باریک رسی کے ساتھ ٹہنیوں کو باندھ کر دیوار یا کسی مضبوط درخت کے ساتھ باندھ دیجئے تاکہ تیز ہواؤں کی وجہ سے آپ کا پودا ٹوٹ نہ جائے۔

اگر گملوں میں کاشت مقصود ہو تو بڑے اور گہرے گملے زیادہ مناسب رہیں گے اور اگر کیاری میں بوئیں تو زمین کو گہرائی تک کھود کر پودا لگائیں۔ اس پودے کی جڑ ہمیشہ چھاؤں میں اور ٹہنیاں اور پھول دھوپ میں رکھے رہیں تو مناسب ہے۔ ہمیشہ خیال رکھیں کہ جہاں سوسن کا پھول لگایا جائے وہاں پانی کی نکاسی کا انتظام معقول ہو اور اگر گملوں میں لگائیں تو ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ضرور کر لینے چاہئیں تاکہ فالتو پانی ٹھہرا نہ رہے اور پودا مرجھا نہ جائے۔

اگر گھر صاف ستھرا ہو، رنگ و روغن کیا ہو، فرنیچر اور دیگر ضروری سامان قرینے سے رکھا ہو اور ساتھ ہی بالکونیوں، کیاریوں اور برآمدوں یا دالانوں کے اطراف خوشنما پھول، سبزیاں، جڑی بوٹیاں ([illegible] مصالحے) یا درخت لگے ہوں تو ایسا گھر تصور کی حد تک آئیڈیل اور [illegible] معلوم ہوتا ہے۔ ہریالی دکھ سمیٹتی ہے، مزاج میں ٹھہراؤ لاتی ہے، ذہنی افسردگی [illegible] ہے۔ جسم میں آکسیجن منتقل کرتی ہے، آلودگی دور کرتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا شادیوں کی محافل ہوں، تہوار تقریبات ہوں یا [illegible] موقع پر ملنے ملانے کا بہانہ ہو، پھولوں کا ایک گلدستہ افسردہ چہروں پر مسکراہٹ لے آتا ہے۔ ماحول کی جاذبیت، دلکشی اور رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔ سہانے موسم میں، خوشبو سے بسی ہوئی ہوا پودوں ہی کو نہیں ہر ذی نفس کو گدگداتی ہے تو افسردہ چہروں پر بہار آ جاتی ہے۔

یہ مخلوق بول کر اظہار محبت نہیں کرتی۔ یہ ایک جگہ ساکت کھڑی رہتی ہے اور ہم اپنے جذبوں کے اظہار کے لئے پھولوں کی زباں میں بات کرنے لگتے ہیں۔

انسان اور نباتات ایک دوسرے سے فیض حاصل کرتے ہیں یعنی درخت اور پھول، پھل، بیج، لکڑی مہیا کرتے ہیں یہ انسانوں اور جانوروں کو سایہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ انسانوں کے لئے نقصان دہ کیڑوں کا صفایا بھی کرتے ہیں۔

خوش قسمتی ہے کہ پاکستان میں ہر قسم کی آب و ہوا اور زمین آبیاری کے لئے موزوں ہے۔ گھریلو زیبائش کے لئے گملوں، گلدستوں، کیاریوں اور کھلے لان میں اگانے کے لئے بے شمار پودے اور درخت آسانی سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی ہو تو ایسے پودے بھی مل سکتے ہیں جنہیں کم پانی کی مدد سے پروان چڑھایا جا سکتا ہو۔

نامیاتی کھاد بنانا بھی بہت آسان ہے پھلوں کے چھلکے، سبزیوں کے ڈنٹھل، گھر کا کوڑا کرکٹ، پتے اور ٹہنیاں اکٹھی کر کے ایک گڑھے میں دبا دی جائے تو چند ہی دنوں میں کیمیائی عناصر سے پاک اور شفاف نامیاتی کھاد دستیاب ہوتی ہے جس کے استعمال سے رنگ برنگے حسین پھول کھل اٹھتے ہیں۔

زینے چڑھتی ریلنگ میں رائٹ آئرن کا استعمال

گھروں کی آرائش کا خوبصورت انداز

کسی بھی جدید انداز کے گھر کی تعمیر کے دوران راٹ آئرن سے بنی اشیاء کا استعمال ہوسکتا ہے۔ مثال کے طور پر زینوں میں اسے استعمال کیا ہے۔

راٹ آئرن کیا ہے؟

یہ لوہے کو دوسری چند کاربن دھاتوں سے ملا کر پگھلانے سے تیار ہونے والا ایک مخصوص میٹریل ہے جس کے بعد اسے کسی بھی شکل میں ڈھالا جاسکتا ہے۔ آپ نے بیڈروم سیٹس، صوفے، کرسیاں، کھانے کی میزیں اور آرائش خانہ کا دیگر سامان دیکھا اور ممکن ہے استعمال بھی کیا ہو۔ اس فرنیچر پر براس کی پالش اسے اور بھی دیدہ زیب بنادیتی ہے۔

قدیم زمانے میں جنگی سازوسامان کی تیاری میں راٹ آئرن کا استعمال ہوتا تھا۔ فرانس کے مشہور ایفل ٹاور کی تعمیر میں بھی راٹ آئرن کا خوبصورتی سے استعمال کیا گیا ہے اور آج کے دور میں بھی گھروں کی تعمیر کے دوران یہی میٹریل مختلف جگہوں پر استعمال ہوتا ہے۔ گھر کا صدر دروازہ ہو یا ٹیرس ہو یا فرنیچر، راٹ آئرن سے بنی چیزیں گھر کی دلکشی میں اضافہ کردیتی ہیں۔

زینوں کی تزئین کاری

زینوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہوئی ریلنگ میں لکڑی اور راٹ آئرن کا ملا جلا یا مکمل راٹ آئرن کا استعمال صاحب خانہ کے ذوق وشوق اور جمالیاتی دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ایسی ریلنگز گھر کی غیر معمولی آرائش اور قابل فخر اضافہ ہوتی ہیں۔ ہنرمندوں نے اپنی بصیرت افروزی سے لوہے اور فولاد کو تعمیرات کے شعبے میں استعمال کر کے تخلیقی آرائش کے نمونے پیش کیے ہیں۔ راٹ آئرن کے استعمال کی بڑی وجہ اس کا وزن میں ہلکا اور استعمال میں دیرپا اور پائیدار ہونا بھی ہے۔

پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی

یہ سورج کی تپش اور گرد و غبار کے خلاف محاذ بناتے ہیں

گھر کی آرائش کے لئے جن چند خاص چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ان میں پردے بھی شامل ہیں۔ آپ بھی اپنے گھر کو ہر انداز سے مکمل دیکھنا چاہتی ہیں اس کے لئے آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے بجٹ کو بہتر انداز میں استعمال کرلیں۔ یوں تو ہر کمرہ توجہ چاہتا ہے مگر ڈرائنگ روم اور لاؤنج زیادہ اہمیت اختیار کرلیتے ہیں کیونکہ مہمانداری انہی دو کمروں میں ہوتی ہے۔ کھڑکیاں ہوں یا دروازے انہیں سجانے کے لئے پردے ہی استعمال کرنا ہوتے ہیں تو چلئے بازار چلتے ہیں اور پتا کرتے ہیں کہ آج کل پردوں کے کیسے Trends قابل قبول ہیں۔

کلر اسکیم

گھر سے چلتے وقت سوچ لیجئے کہ ڈرائنگ یا لاؤنج کی کلر اسکیم کیا ہے۔ اس پر پردے کے کیسے اسٹائل اور کیسا کپڑا مناسب رہے گا۔ درست رنگ اور خوبصورت ڈیزائن کے پردوں کا انتخاب ڈرائنگ روم کی زینت بڑھا دے گا۔ عام سے کمرے کو شاہانہ انداز دینے کے لئے پردے بدلتے رہنا چاہئیں۔ ڈرائنگ روم رقبے میں چھوٹا ہو تو کبھی بولڈ پرنٹس اور گہرے رنگ کے کپڑے کا انتخاب نہ کریں۔ اس کمرے کے لئے مدھم رنگ زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ بہت زیادہ شوخ اور گہرے رنگ کے پردوں سے کمرے میں گھٹن، حبس اور تاریکی کا احساس ابھرے گا۔ دیوار سے متضاد رنگ کے پردے نگاہوں کو بھلے معلوم ہوتے ہیں۔

میٹریل

ہمارے یہاں ہر سیزن میں پردے بدلنے کا رواج کم کم ہی ہے۔ اکثر گھروں میں عید یا کسی خاص موقع پر ہی پردے اتار کر دھلوائے جاتے ہیں۔ بہرحال بازار میں کاٹن، پولی اسٹر، جرسی، ریشم، مخمل، ساٹن، نیٹ یا بروکیڈ، میٹریل کچھ بھی ہو آپ کو اپنی دیواروں کے رنگ، کمرے کے سائز، موسم، فرنیچر اور سجاوٹ کی دیگر اشیاء کو مدنظر رکھ کر پردوں کا انتخاب کرنا ہے۔

ٹیسلز والے پردے

بجٹ اجازت دے تو فینسی پردے جن پر موتیوں یا کڑھائی کا کام ہوا ہو وہ بھی منتخب کرسکتی ہیں۔ Tassels والے پردے بھی بازار میں دستیاب ہیں البتہ پردوں کے پیچھے لائننگ یعنی استر ضرور لگوایئے۔ استر لگے پردے شدید موسم میں ڈھال کا کام کرتے ہیں کیونکہ ان کا واسطہ ہمہ وقت دھوپ اور گرد و غبار سے رہتا ہے اور یہ پردے کی عمر بڑھائے رکھتے ہیں۔

سادہ ریلنگ کی جگہ راڈز نے لے لی

اب روایتی ریلنگ کی جگہ جدید سلاخوں یا راڈز نے لے لی ہے۔ راڈز میں المونیم، پیتل، کاسٹ آئرن، فائبر، پلاسٹک، اسٹیل، لکڑی اور روٹ آئرن کا استعمال عام ہے۔ یہ آرائشی راڈز پردوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔

ٹائی بیکس

اگر ڈرائنگ روم میں وکٹورین اسٹائل کا فرنیچر ہو تو پردوں کو سائیڈ پر کرکے ٹائی بیکس سے کسا جاسکتا ہے۔ یہ ٹائی بیکس کپڑے کے بھی بنتے ہیں اور فینسی موتیوں سے بنے بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ کچھ خواتین ان پردوں کے پیچھے آرگنزا کے فینسی پردے لگوانا پسند کرتی ہیں۔

رومن بلائنڈز

یہ پردوں کی متبادل ہوتی ہیں۔ انہیں آسانی سے چین یا ڈوری کی مدد سے کھولا اور بند کیا جاسکتا ہے۔ کھڑکیوں کو ڈھانپنے کا یہ جدید طریقہ ہے اور بازار میں ان کی متعدد اقسام اور ڈیزائن موجود ہیں۔ یہ بھی کمرے کی کلر اسکیم اور فرنیچر کے مطابق لی جاسکتی ہیں۔ پردے تو ایک ہی جانب رہتے ہیں۔ سرکا لیے تو کمرہ روشن ہوا ان بلائنڈز کو بھی ضرورت کے مطابق کھولا اور بند کیا جاسکتا ہے۔ عمودی یا افقی ہر زاویئے سے دستیاب بلائنڈز آپ کے کمرے کو جدت عطا کردیتی ہیں خاص کر اسٹڈی اور بیڈ روم کی آرائش کے لئے بہترین انتخاب سمجھی جاتی ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

گیس اوون کا شیلف بہت خراب ہوگیا ہے کافی عرصہ استعمال کی وجہ سے اس پر براؤن رنگ کی تہہ بن گئی ہے اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں؟

سعدیہ شمس... حیدرآباد

2 کھانے کے چمچے میٹھا سوڈا اتنے پانی میں گھولیں کہ ایک گاڑھا مکسچر تیار ہوجائے اب اس آمیزے کو شیلف پر اچھی طرح لگائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے پلاسٹک شیٹ سے ڈھانپ دیں۔ اب سوتی کپڑے کی مدد سے مل کر صاف کریں اور اس پر تھوڑا سا سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 3-4 منٹ بعد دوبارہ سوتی کپڑے سے اچھی طرح صاف کرلیں۔ تھوڑی سی محنت سے آپ کے اوون کا شیلف بالکل صاف ستھرا ہوجائے گا۔

بن اور پزا کا ڈو ٹھیک نہیں بنتا کبھی پانی زیادہ ہوجاتا ہے اور زیادہ تر ربڑ کی طرح سخت ہوجاتا ہے اور پھر ٹھیک طرح بیک بھی نہیں ہوتا امید ہے آپ مجھے کوئی اچھا طریقہ ضرور بتائیں گی کہ نرم ڈو کس طرح گوندھا جائے۔

ہما یعقوب... عمرکوٹ

اس کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ میدہ اور Yeast بالکل تازہ ہوں۔ ساتھ ہی اس نقطہ کو سمجھنا ضروری ہے کہ Yeast کے ساتھ گوندھنے والے آٹے یا میدے کو اس طریقہ سے نہیں گوندھیں جس طرح عام چپاتی یا پراٹھوں کا آٹا یا میدہ گوندھا جاتا ہے۔ جس میں ہم بار بار میدے کو دہرا کرتے ہیں اور پھر دوبارہ مکی لگاتے ہیں۔ آپ کی سہولت کے لئے ایک آسان اور بنیادی طریقہ پیش خدمت ہے۔ میدے کو اچھی طرح چھان لیں اور آٹا گوندھنے کے بڑے لگن میں خشک میدے کو اس طرح رکھیں کہ درمیان سے بلند ہو یعنی چھوٹی سی پہاڑی کی شکل میں اب اس کے وسط میں ایک گہرائی بنالیں اور اس گہرائی میں نیم گرم پانی، Yeast اور چینی شامل کردیں۔ 3-4 منٹ بعد ہلکے ہاتھوں سے گول دائرے میں حرکت دیتے ہوئے ان اجزاء کو مکس کریں صرف انگلیوں کی پوریں استعمال کریں اور بہت آہستہ آہستہ مکس کرلیں۔ اس دوران اردگرد موجود میدے کو شامل کرنے میں عجلت مت کیجئے بلکہ بہت معمولی مقدار میں بتدریج کناروں پر موجود میدہ وسط میں موجود آمیزے کے ساتھ ملاتی رہیں۔ تھوڑی ہی دیر میں تمام خشک میدہ اکٹھا ہوکر ڈو کی شکل اختیار کرلے گا۔ اب کسی ہموار سطح پر یا پھر لگن میں گنجائش ہو تو اسی میں میدے کو ہتھیلی کے آخری حصہ سے اپنی مخالف سمت میں دھکیلتے ہوئے گوندھیں۔ اس طرح ڈو میں لچک پیدا ہوگی۔ خیال رہے روزمرہ کی چپاتی کے آٹے کی طرح بہت زیادہ فولڈ کرنے کی وجہ سے یہ ڈو سخت ہوتا ہے لہٰذا دیئے گئے طریقہ پر عمل کیجئے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق اسے رائز ہونے کے لئے گرم مقام پر اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ حجم میں دگنا ہونے پر دوبارہ گوندھیں اور اصل حجم میں لے آئیں۔ حسب پسند شکل دے کر ڈھانپ کر دوبارہ کچھ دیر کے لئے گرم مقام پر رکھیں۔ اچھی طرح پھول جائے تو بیک کریں۔ اس ڈو سے تیار کی گئی اشیاء کو زیادہ دیر تک بیک نہیں کیا جاتا ورنہ یہ سخت اور خشک ہوجاتی ہیں۔

مکھیوں سے نجات کا کوئی طریقہ بتادیں۔ سارے گھر میں نظر آتی ہیں؟

آمنہ حیات... سکھر

مکھیوں کو دور رکھنے کے لئے گھر میں صفائی ستھرائی کا اہتمام اس طریقہ سے کیجئے کہ خوراک اور خصوصاً میٹھی چیزوں کے ذرات صاف کردیئے جائیں۔ کچن کاؤنٹرز، کھانے کی میز اور ایسے دیگر تمام مقامات کو صاف کرنے کے بعد چھوٹے تولیہ کو بھگو کر ہلکا سا نچوڑیں اور اس پر نمک چھڑک دیں اور تہہ کرکے 2-3 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اس دوران نمک تولیہ میں موجود نمی میں شامل ہوجائے گا۔ اس طرح نمک کے ذرات کی وجہ سے کاؤنٹر یا ٹیبل پر خراشیں پڑنے کا اندیشہ بھی نہیں ہوگا۔ اس تولیہ کو تمام کاؤنٹرز اور میزوں پر پھیر دیں۔ اس کے علاوہ گھر کے اردگرد کی صفائی کا بھی انتظام ضروری ہے۔ گلیوں میں موجود کوڑا کرکٹ اور خصوصاً ٹھہرا ہوا پانی مکھیوں اور مچھروں کی افزائش کے لئے انتہائی سازگار ہوتے ہیں۔ ان کے تدارک کے بغیر گھروں کو حشرات سے محفوظ رکھنا کسی قدر دشوار ہوتا ہے۔ باریک جالی لگی کھڑکیاں اور دروازے کسی حد تک ان کے گھروں میں داخل ہونے میں حائل ہوتے ہیں لیکن ان کا اہتمام خود ایک مرحلہ ہے۔ لہٰذا گھر اور گردونواح کے ماحول کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرا رکھنے کی کوشش ہی ممکنہ حل ہے۔

آپا سرخ لوبیا اچھی طرح گلتے نہیں ہیں، اندر سے سخت ہوجاتے ہیں اور کین والے لوبیا مجھے مہنگے لگتے ہیں انہیں ابالنے کا صحیح طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟

صائمہ یوسف... رحیم یارخان

سرخ لوبیا یا کوئی بھی اناج خریدتے وقت دیکھ لیں کہ وہ نیا ہو، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اناج سخت ہوجاتے ہیں اور دیر میں گلتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح دھوکر نیم گرم پانی میں بھگوئیں ساتھ میں ایک کلو کے لئے ایک چائے کا چمچ میٹھا سوڈا شامل کردیں۔ ڈھکن ڈھانپ دیں۔ 4-6 گھنٹے بعد پانی چھان کر الگ کردیں اور تازہ صاف پانی

میں ہلکی آنچ پر گلنے کے لئے رکھ دیں۔ چمچہ بالکل نہ چلائیں ضرورت محسوس کریں تو لکڑی کا چمچہ استعمال کریں۔ جب گلنے کے قریب ہوں تب نمک شامل کریں، پہلے سے نمک شامل کردیا جائے تو یہ دیر میں گلیں گے۔ مکمل گل جانے پر چولہا بند کردیں اور کچھ دیر ڈھانپ کر رکھیں۔ پھر احتیاط سے چھان کر الگ کرلیں۔ فوراً ٹھنڈے یا سادہ پانی سے نہ دھوئیں۔ مصالحہ وغیرہ تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کردیں۔ ابلے ہوئے چنے یا لوبیا کو فوراً دھولیا جائے تو وہ سخت ہوجاتے ہیں۔ ان احتیاط کو پیش نظر رکھئے اور بہترین نتائج حاصل کیجئے۔

میں نے ماش کی دال کو بھگو کر دہی بڑے بنائے تھے لیکن وہ پھولے بھی نہیں اور اندر سے کچے لگ رہے تھے۔ شاید کسی مرحلے پر غلطی ہوئی ہے آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

امینہ شیخ... ملتان

ماش کے بڑے بنانے کے لئے تازہ دال کا انتخاب ضروری ہے۔ اسے اچی طرح دھوکر 6-4 گھنٹے کے لئے بھگودیں۔ پھر چھلنی سے چھان کر پانی علیحدہ کردیں اور چوپر یا سل پر باریک پیس لیں ساتھ ہی حسب ذائقہ ہری مرچیں اور تھوڑی سی ادرک شامل کرلیں۔ پیسنے کے بعد آمیزے کو ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اب شامی کباب کی شکل کے بڑے بنائیں اور شیلو فرائی کرلیں اس دوران آنچ ہلکی سے درمیانی سے زیادہ نہ ہو۔ تلنے کے فوراً بعد گرم بڑوں کو نمک کے پانی میں مت بھگوئیں۔ کم از کم 30 سیکنڈ بعد نمک ملے پانی میں بس اتنی دیر بھگوئیں کہ بڑے پانی کو جذب کرلیں۔ اب ایک ہاتھ کی انگلیوں پر ایک ایک بڑے کو رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے ہلکا سا نچوڑ لیں۔ اس ترکیب سے بنائے جانے والے دہی بڑے زیادہ پھولتے نہیں اور ہلکی آنچ پر فرائی ہوتے ہیں اس طرح اندرونی جانب سے پک جاتے ہیں۔ بیسن کے بڑوں کی طرح ان میں جالی نہیں بنتی اور اگر آپ بیسن کے بڑوں کی طرح ماش کے بڑوں کو جالی دار بنانا چاہتی ہیں تو ماش کے پسے ہوئے آمیزے میں معمولی سا سوڈا شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لئے کچن میں رکھیں اور کڑاہی میں گھی/تیل گرم کرکے درمیانی آنچ پر پکوڑوں کی طرح تلیں۔ یعنی انہیں شامی کباب جیسی شکل دینے کے بجائے ٹیبل اسپون میں آمیزہ بھر کر کڑاہی میں چھوٹی چھوٹی پھلکیاں سی تلیں۔ انہیں بھی زیادہ تیز آنچ پر فرائی نہیں کیا جاتا۔ اکثر گھرانوں میں ماش کے دہی بڑے اس ترکیب سے بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ اپنی پسند کے مطابق دونوں میں سے کسی بھی ترکیب سے بڑے بنائیں اچھے بنیں گے۔

کیا ہوئیزن سوس گھر پر تیار کیا جاسکتا ہے؟

شہناز علی... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ سویا سوس میں پسا ہوا لہسن یا لہسن پاؤڈر، براؤن شوگر، چلی گارلک سوس یا پسی لال مرچ، پسی کالی مرچ، سفید تلوں کا تیل، پی نٹ بٹر اور تھوڑا سا سفید سرکہ ملالیں اور حسب ضرورت چکن، مٹن، بیف کی کسی بھی ریسپی میں شامل کریں۔ اجزاء کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق رکھئے۔ یہ وہ اجزاء ہیں جو کہ با آسانی دستیاب ہیں۔ خیال رہے کہ جتنی مقدار میں فوری ضرورت ہو اتنا ہی بنائیں۔ اس میں نمک شامل نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ سوس کئی دیگر اجزاء سے بھی تیار کیا جاتا ہے لیکن یہ ترکیب نہایت آسان، سادہ اور ذائقہ دار ہے۔ بعض خواتین اس میں ناٹری شامل کرتی ہیں لیکن سفید سرکہ کی موجودگی میں اس کی ضرورت نہیں ہے اسی طرح چاول کا سرکہ ہر گھر میں موجود نہیں ہوتا لہٰذا سفید سرکہ اعتدال میں شامل کیجئے۔ اسٹر فرائڈ کھانے ہوں یا اسٹیک اور باربی کیو، آپ کے گھر پر تیار کئے ہوئے سوس سے اچھے بنیں گے۔ اگر اسے گاڑھا کرنا چاہیں تو بلا تردد تھوڑا سا کارن فلاور شامل کرکے اچھی طرح مکس کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اس دوران چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔

میری عمر 14 برس ہے اور مجھے چکن تریا کی بہت پسند ہے۔ کئی مرتبہ تیار کرنے کی کوشش کی لیکن چکن کے پک کر تیار ہونے سے پہلے ہی سوس جل جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ میرا مسئلہ ضرور حل کریں گی؟

عظمیٰ بدر... لاہور

سوس کے جلنے کی وجہ اس میں موجود چینی یا براؤن شوگر ہوتی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی اگر سوس میں شامل ہو تو ایسی صورتحال ہوجاتی ہے۔ دراصل تو چکن کو سوس میں میرینیٹ کرنے کے بعد اسٹر فرائی یا بیک کیا جاتا ہے لیکن اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ چکن کے پک کر تیار ہونے سے قبل سوس جلنے لگتا ہے تو پھر چکن کو میرینیٹ کرنے کے بعد سوس سے علیحدہ کردیں۔ کچن ٹاول سے اچھی طرح سوس کو چکن پر سے صاف کریں اور پھر درمیانی سے ذرا زیادہ آنچ پر چکن کو اسٹر فرائی کرلیں۔ سنہری مائل ہونے پر اس میں سوس شامل کردیں۔ سوس گاڑھا ہوجائے تو چولہے سے اتارلیں یا پھر چکن کے چھوٹے ٹکڑوں سے بنائیں ان کے پکنے کا دورانیہ کم ہوتا ہے۔ کئی خواتین وحضرات بغیر میرینیٹ کی گئی سادہ چکن کو پہلے اسٹر فرائی کرکے گولڈ کردیتے ہیں اور پھر تریا کی سوس شامل کرکے تھوڑا سا پکاتے ہیں لیکن بہتر ہوگا کہ اوپر دی گئی ترکیب کے مطابق بنالیا کریں۔ رفتہ رفتہ کھانا پکانے کا تجربہ بڑھے گا تو آپ با آسانی اصل ترکیب سے چکن تریا کی بنانا سیکھ لیں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عنایا ز وہیب (فیصل آباد) نے حاصل کی

آٹے میں لاہوری نمک کی ڈلیاں اور تیز پتہ تہہ در تہہ تھوڑا تھوڑا بچھادیں تو کافی عرصہ تک کیڑے پیدا نہیں ہوتے

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں نبیلہ تبسم، ٹنڈو الہیار اور شمع ناز، ساہیوال رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

خوبصورت ہونا بھی کسی چیلنج سے کم نہیں

اداکارہ عتیقہ اوڈھو

30 برس پہلے ستارہ اور مہر النساء اور دشت کے علاوہ چھوٹی اسکرین پر متعدد ٹاک شوز اور ایک فیچر فلم ''جو ڈر گیا وہ مر گیا'' عتیقہ اوڈھو کا کیریئر انہی زینوں کو عبور کرتے کرتے یہاں تک آ پہنچا ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ وہ پراپرٹی کا کاروبار بھی کرتی رہیں اور پچھلے چند برسوں میں وہ کاسمیٹکس صنعت سے وابستہ ہوگئیں۔ آپ کی لپ لائنرز اور لپ اسٹکس کی رینج خود ان کی اپنی طرح خوبصورت ہے۔ شوبز کے اس طویل سفر کی ایک چھوٹی سی کہانی وہ ہمیں سنا رہی ہیں گفتگو کے دوران ہم نے ان سے چند سوالات کئے...

''آپ کی خوبصورتی کا راز کیا ہے؟''

''پتا نہیں! میری تخلیق کے وقت قدرت کو ذرا فرصت مل گئی ہوگی (قہقہہ) ایسی بات نہیں ہے۔ خوبصورتی دیکھنے والے کی آنکھ یعنی نظر میں ہوتی ہے۔ [illegible] خوش شکل ہوں تو اولاد بھی پرکشش ہو ہی جاتی ہے۔ میری تربیت [illegible] غرور یا تمکنت کا عنصر شامل نہیں رہا۔ یعنی مجھے کبھی احساس [illegible] بہت گوری ہوں یا میرے نین نقش بہت جاذب نظر ہیں۔ مجھے اب 30 [illegible] نے کو آ رہے ہیں۔ کیریئر میں جتنی کامیابیاں ہیں وہ میری تن تنہا [illegible] نہیں ملی۔ ستارہ اور مہر النساء میں انور مقصود، ثانیہ سعید، ساجد [illegible] ہی نے اپنی اپنی جگہ محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارے [illegible] سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا۔ میرے خاندان نے میرے لئے ہر شعبے میں جگہ بنائی۔ گھر میں میرے بچوں نے مجھے Support کیا تو میں نے بھی انہیں محبت اور وقت کا سرمایہ سمجھا۔ میں نے میک اپ برانڈ بنایا اب کم و بیش اس کی عمر دس برس ہو چکی ہے اور کامیابی سے ہمکنار رہا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں بریسٹ کینسر کاز کے لئے عملاً کچھ کرنا چاہتی تھی۔ اداکاری اور پروڈکشنز کے چیلنجز بھی مدنظر تھے''۔

"کیا پرکشش لوگوں کے لئے زندگی زیادہ آسان ہوا کرتی ہے یعنی اس خداداد صلاحیت کے بل پر انہیں سخت جدوجہد نہیں کرنی پڑتی؟"

"نہیں! میں یہاں آپ کے خیال سے متفق نہیں۔ ویسے تو قسمت اور مقدر بہت بڑی طاقتیں ہیں جو غیر معمولی اور قابل قبول شکلوں والی خواتین کو بے پناہ کامیابیاں دے سکتی ہیں۔ پرکشش لوگوں کے لئے بے حد مشکلات ہوتی ہیں۔ ان سے توقعات بھی بہت ہوتی ہیں۔ لوگ بڑی مشکل سے آپ کو سکون سے جینے دیتے ہیں۔ میں نے تو اسی نوعیت کے تجربے عمر کے ہر حصے میں اٹھائے [illegible] جبکہ میں نانی بن گئی ہوں، کچھ لوگ مشکل میں ڈالنے کو تیار ملتے ہیں [illegible]"

"آپ بیک وقت [illegible] رکن، کام کرنے والی، پروڈیوسر اور اداکار، وقت [illegible] کوئی اچھی سی ریسپی ہمیں بھی بتادیجئے؟"

"کچھ مشکل نہیں آپ بھی اور دیگر خواتین میں سے بھی کئی [illegible] بیک وقت کررہی ہیں۔ کبھی کبھی شکایت بھی ہوجاتی ہے اور ہر [illegible] ہر وقت خوش بھی نہیں رکھا جاسکتا۔ اپنے دل کو مار کر یعنی اپنا ہی کوئی کام کل پر ٹال کر بچوں اور کام کو اہمیت دینی پڑتی ہے۔ دنیا کی ہر دوسری عورت میری طرح چیلنجز سے بھرپور زندگی گزار رہی ہے۔ کچھ پکا پکایا اور تیار کسی کسی کو ملتا ہے اور کچھ کو میری طرح Struggle کرکے آنے والے وقت کے لئے سرمایہ کاری کرنی پڑتی ہے تاکہ اپنا اور بچوں کا مستقبل محفوظ کرسکوں"۔

"بڑھاپا جو آپ چند برس بعد اپنی دہلیز پر کھڑا محسوس کریں گی اس وقت کے لئے کیا کیا کام اٹھا رکھے ہیں؟"

"میں اس وقت عمر کے چالیسویں عشرے کے درمیانی عرصے میں کھڑی ہوں۔ سب سے پہلے تو خود کو بوڑھا نہیں سمجھوں گی اور ذہنی دباؤ کو کم سے کم کرنا چاہوں گی۔ میرے لئے خوبصورت ہونا بھی چیلنج سے کم نہیں اور اداکاری میں مجھ سے بڑی توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ میں اپنے کام اور صلاحیتوں کو جتنا موقع ملا مزید نکھارنا چاہوں گی اور سماجی بہبود کے کام زیادہ کروں گی تاکہ لوگوں کے قریب آؤں۔ لائم لائٹ میں آنے سے پہلے میں عوامی اجتماعات، ریسٹورنٹس اور بازاروں میں اکیلی بھی چلی جاتی تھی۔ اب لوگوں سے کٹ سی گئی ہوں۔ جب بوڑھی ہونے لگوں گی تو پھر لوگوں میں آزادی کے ساتھ گھوموں پھروں گی۔ انہیں دوست بناؤں گی اور خوش رہوں گی"۔

"8 برس پہلے آپ نے بریسٹ کینسر کی آگہی کے لئے معروف کینسر اسپتال سے اپنی خدمات پیش کیں کچھ وہاں کے تجربے ہمیں بھی بتایئے؟"

"میں اپنے اردگرد چند ایسی خواتین کو دیکھ چکی تھی اور ان کی تکالیف کو محسوس کرکے اسپتال گئی اور ان کے CEO ڈاکٹر فیصل سے ملی اور بڑا دکھ ہوا یہ جان کر کہ پاکستان اس کینسر کے لئے دنیا کے چوتھے نمبر پر ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لوگوں میں صحت کا شعور نہ تھا یا بیماری لاحق ہوجانے پر شرم وحیا کے مارے اس کا کسی سے تذکرہ نہیں کیا جاتا تھا مگر اب نہیں۔ ہم نے شعور اور آگہی کے لئے مہم چلائی اور وقتاً فوقتاً چلاتے رہتے ہیں تاکہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے نبٹنے کے لئے چوکس ہوجائیں"۔

> **"کیریئر میں [illegible] کامیابیاں ہیں وہ میری تن تنہا نہیں ہیں۔ [illegible] [illegible] اور مہرالنساء میں انور مقصود [illegible] ثانیہ [illegible] حسن اور پروڈیوسر سب ہی نے اپنی [illegible] محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارا [illegible] ورنہ وہ سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا"**

"آپ کا کیریئر 30 برسوں پر مشتمل ہے اور آپ Over Expose نہیں ہوئیں، اس بات میں کیا راز ہے؟"

"اس کا راز سادہ سا ہے کہ میں نے اپنی فیملی کو بھی وقت دیا ہے۔ دو مرتبہ شادی کے تجربے سے گزری، ایک دفعہ ناکامی کی صورت دیکھی اور پہلی شادی میں سے بچوں کو پروان چڑھایا اور ان کی شادیاں کیں۔ ایکٹرز ایسوسی ایشن بنائی۔ جب میں جوان تھی تو لڑکیوں والے کردار ملا کرتے تھے جو زیادہ تر محبت کے تکون جیسے ہوتے اور عام زندگی سے جن کا تعلق نہ ہوتا تھا۔ اس طرح میرے لوگوں سے جھگڑے بھی ہوئے۔ میں ان سے پوچھا کرتی تھی کہ یہ کیا کردار ہے؟ کہاں سے آیا ہے اور اپنی کہانی میں سوسائٹی کو کیا بتانے جارہا ہے، اس کے اثرات مختلف عمر کے لوگوں پر کیسے مرتب ہوسکتے ہیں؟ اس لئے مجھے ہر کسی نے اپنے پروجیکٹ میں شامل نہیں کیا کہ جی یہ تو دماغ والی ہیں۔ یوں میرے وقت کی بچت ہوئی اور اس وقت کو میں نے اپنی اولاد کی تربیت اور شخصیت سازی کے لئے وقف کردیا"۔

"ہمسفر، ڈرامہ سیریل کی فریدہ کا کردار بھی منفی تھا۔ اس سے بھی معاشرے کی ایک بری سوچ رکھنے والی عورت کا پتا چلتا ہے وہ کیسے ادا کرنا قبول کیا؟"

"اس کا انجام دیکھا آپ نے کتنا برا ہوا۔ اولاد کی محبت میں گم ہوکر کسی معصوم بچی پر تہمت لگا کر وہ کتنے برس خوش رہ سکی یا اپنی اولاد کو مطمئن کرسکی بالآخر اسے سچ بولنا پڑا۔ بہو کو قبول کرنا پڑا، اسی مکافات عمل کے باعث اس کا ذہنی توازن بھی بگڑ گیا۔ سبق ملا کہ ماؤں کو اکلوتے بیٹوں کی محبت میں حد سے نہیں گزرنا چاہئے"۔

"[illegible] نے تن تنہا کاسمیٹکس کا کاروبار شروع کیا۔ کیا [illegible] قرضہ لیا یا شراکت داری میں شروع کیا؟"

"نہ شراکت داری نہ قرضہ، بس جتنا سرمایہ ہاتھ میں تھا اسی سے کام شروع کردیا۔ شکر ہے کہ وقت پر ٹیکس کی ادائیگی کررہی ہوں۔ واقعی جب آپ اکیلے ہوں تو کاروبار جمانے کے لئے بڑا رسک لینا پڑتا ہے"۔

"[illegible] کا ایک عکس سیاست کے شعبے میں بھی دیکھا [illegible] یہ تبدیلی آخر کب تک آنے کی امید ہے؟"

"میں مشرف کی Supporter ہوں۔ [illegible] میں نے ایک ٹی وی چینل پر ان سے انٹرویو کیا تھا۔ لوگ کچھ [illegible] مجھے ذاتی طور پر ان کی پالیسیاں پسند ہیں۔ وہ عام آدمی کی فلاح کی بات کرتے تھے جبکہ ہماری سیاست پر وڈیروں، زمینداروں اور سرمایہ داروں کا غلبہ ہے۔ اس لئے پاکستان میں امیر، امیر ترین اور غریب، غریب تر ہوتا چلا جارہا ہے۔ میں اس سے زائد سیاسی مقاصد نہیں رکھتی۔ پاکستان کی ترقی اور فلاح کا خواب دیکھتی ہوں اور بس میرے لئے اتنا ہی کافی ہے"۔

اوسلو... ناروے کا دارالحکومت

نوبل انعام دینے کی روایت کا آغاز یہیں سے ہوا

درخشاں فاروقی

اوسلو شہر ناروے کا دارالحکومت ہے۔ یہ نوبل انعام کی سرزمین ہے یہاں سے اس بین الاقوامی انعام کی بنیاد رکھی گئی۔ چلیے سب سے پہلے اسی روایت کا تذکرہ کرتے ہیں۔ ایک سویڈش کیمسٹ الفریڈ نوبل نے ڈائنامائٹ (ایک زوردار دھماکے سے اڑنے والا مادہ جو نائٹرو گلیسرین میں کسی اور کیمیائی مادے کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے) جیسی میکانکی ایجادی اور دریافت سے ملنے والی رقم امن کے فروغ کے لئے کی جانے والی کوششوں کے لئے وقف کردیں۔ 1901ء ہی میں الفریڈ کے نام کے ایک انعام کو معنون کیا گیا تھا۔ آج تک فزکس، کیمسٹری، میڈیسن، لٹریچر، اکنامکس اور امن کے شعبے میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی عالی دماغ شخصیات کو دیا جاتا ہے اور یہ واقعتاً دنیا کا عظیم اور باوقار ایوارڈ تسلیم کیا گیا ہے۔

1986ء میں یہاں پارلیمانی حکومت قائم ہوئی اور انیسویں صدی تک شہنشاہیت کا قیام رہا۔ یہ شہراب تجارت، بینکنگ، جہاز رانی کی صنعت اور تیل برداری کے لئے اہم مرکز ہے۔ 2008ء میں اسے Beta World City کا درجہ دیا گیا۔ اب تک ہم سمجھتے تھے کہ ٹوکیو (جاپان) دنیا کا مہنگا ترین شہر ہے لیکن نئے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ اوسلو اور میلبورن بھی دنیا کے مہنگے شہروں میں شمار ہوتے ہیں۔

شہنشاہوں نے ناروے سے ثقافتی و سماجی مراکز، محلات اور عجائب گھر تعمیر کئے۔ شاہراہوں اور بحری ذریعہ مال برداری کی صنعت کو فروغ دیا۔ اسی دور میں Akershus Castle بنایا گیا اور یہیں سے شہروں کے وسطی حصے میں شہنشاہ کے محل تعمیر کرنے کی روایت پڑی۔ اس سے پہلے اشرافیہ کی طرح شہری آبادی سے دور محلات تعمیر کرائے جاتے تھے۔

اوسلو کی چند قابل دید جگہیں

سبزہ و ہریالی سیاحوں کو متحیر کر سکتے ہیں اس لئے اوسلو جا کر ایک نہیں متعدد پارک راستے کی تھکن دور کر سکتے ہیں۔

Frogner Park

یہاں نفاست سے بچھی نرم گھاس، موسمی پھول اور دستکاری کے ہنر سے آرائشی باڑھیں اور نامور مصوروں کے مجسمے دیکھے جاسکتے ہیں۔

Bygdoy

اس پارک کے احاطے ہی میں ایک میوزیم بھی ہے جسے اوسلو کا میوزیم کہا جاتا ہے۔ ہرے بھرے گھاس کو ڈھلوانوں اور سیدھے ہموار فرشی شکل میں اگایا گیا ہے۔

St.Hanshaugen

یہ پارک عوامی پارک کہلاتا ہے۔

Kunstnernes Hus

یہ آرٹ گیلری 1930ء میں تعمیر ہوئی تھی اور جہاں مصوری کی عملی تربیت دینے کے لئے نامی گرامی مصور مدعو کئے جاتے ہیں۔

Holmenkollbakken

یہ اسکائی جمپنگ ہل ہے جہاں مہم جوئی سے دلچسپی رکھنے والے اپنا حوصلہ آزماتے ہیں۔ آپ نے ٹی وی اسکرین پر جرات آزمائی کرتے اور کولڈ ڈرنک کو لپک کر پکڑتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ یہ جگہ 1892ء سے مختلف جرات آزما مقابلوں کے لئے مختص ہے اور اس جگہ پر مختلف بھول بھلیاں، اونچی مچانیں، نچلی ڈھلوان، پتھریلے اور ہموار پل، چھوٹی اور گہری نہریں اور سبزہ ہریالی ہر چیز موجود ہے۔ دل میں ایڈونچر کی ہمت نہ ہو تو مہم جوؤں کو کھیلتا کودتا دیکھئے اور مسحور ہو کر واپس آجایئے۔

Ekeberg Town

یہ اوسلو کا ایک جڑواں شہر ہے جس میں پارک بھی اسی نام سے موجود ہے۔ نادر مخطوطات، قدیم ورثے، بین الاقوامی اور نارویجن آرٹسٹوں کے فن پاروں کو اس نمائش گاہ میں رکھا گیا ہے مثال کے طور پر Salvador Dali یا Richard Hudson کا مجسمہ دیکھئے تو برسا برس پہلے کے فولاد اور کانسی کی حالت آج بھی پہلے جیسی ہے۔

ذرائع مواصلات

پورے شہر میں میٹرو ٹرین کا جال بچھا ہے لیکن اکثر [illegible] پیدل چل کر پورا تو نہیں مگر آدھا اوسلو تو دیکھ ہی سکتے ہیں۔

تاریخی گھر

یورپ میں کسی وقت لکڑی کی عمارت بنانے کا رجحان پسندیدہ قرار دیا جاتا تھا۔ ماضی میں City of Christiania کہلاتا تھا اور مقامی ماہرین تعمیرات میں اب Functionalist Style مقبول ہے۔ خوشی کا امر یہ ہے کہ شہروں میں کہیں کہیں یہ قدیم گھر نظر آتے ہیں۔

اوسلو کا موسم

موسم گرما میں 19-24°C اور سردیوں میں 12°C (54°F) تک ہوتا ہے۔ جنوری سے مارچ تک شدید سردی اور برفباری ہوتی ہے جبکہ اکتوبر سے مئی تک بارشوں کا موسم رہتا ہے۔

Opera House

ساحل کنارے آباد اس بین الاقوامی دلچسپی کے حامل اوپیرا ہاؤس کو دیکھنے سال بھر میں درجنوں سیاح آتے ہیں۔ اس غنائی ڈرامے میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ ساحلی پٹی پر تفریح کے لئے تانتا بندھا رہتا ہے۔ خاص کر بہار اور گرمی کے موسم میں کشتی رانی کے پرلطف مظاہرے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اوپیرا کی عمارت فن تعمیر کا اچھوتا نمونہ پیش کرتا ہے۔ پہلی نظر ہی میں لوگ اس کے گرویدہ ہو جاتے ہیں۔

Nobel Peace Center

نوبل فاؤنڈیشن کی یہ تصوراتی حسن رکھنے والی عمارت جس سے جڑی کئی کہانیاں گردش کرتی ہیں۔ دنیا بھر کے کیمیاگروں اور دیگر علوم سے وابستہ شخصیتوں کی نگاہیں فاؤنڈیشن کے فیصلوں پر جمی ہوتی ہیں۔ یہاں دنیا بھر کے باکمال لوگوں کا کام یکجا کیا جاتا ہے اور اس جگہ کو کلچر اور سیاست کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ جدید ترین تکنیکی مہارتوں، نمائشوں، سیمیناروں اور مکالموں کے بعد کسی بھی ایک شعبے سے کوئی شخصیت منتخب کرکے اسے عالی دماغ قرار دیا جاتا ہے۔ اس عمارت کو دیکھنے اور تصاویر بنوانے کی اجازت محکمہ داخلہ سے لینی پڑتی ہے تاہم جو سیاح ایک بار اوسلو جا پہنچے وہ ان جگہوں کے طلسم سے کبھی آزاد نہیں ہو سکتے۔

منال ریسٹورنٹ

(اسلام آباد)

فرحانہ احمد ہاشمی

یہ اسلام آباد کے پہاڑوں کے دامن میں ذائقہ دار جگہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو بے پناہ خوبیوں سے نوازا ہے۔ ہر صوبے اور ہر شہر میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہے اور ہر جگہ کی اپنی پہچان ہے۔ اگر ہم کھانوں کی بات کریں تو لاہور ذائقے کی پہچان ہے اس کا بھی کوئی ثانی نہیں ہے اور اسلام آباد کے سرسبز و شاداب اونچی نیچی پہاڑیوں کا تو کیا کہنا۔ آج ان کے ہی درمیان ایک ریسٹورنٹ کے بارے میں بتاتے ہیں۔

اسلام آباد سے 17 کلومیٹر دور کے فاصلے پر جب ہم مارگلہ کی طرف سفر کرتے ہیں تو چڑھائی چڑھتے ہوئے اونچائی کی طرف پورے اسلام آباد کا منظر بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔ ایسے میں ہم اللہ کی تسبیح کرنا نہیں بھولتے۔ پہاڑوں کو کاٹ کر بنایا جانے والا یہ راستہ بہت خطرناک بھی ہے جب ہم اوپر کی طرف چڑھائی کر رہے ہوتے ہیں تو بے ساختہ ہمیں ایئر بلو ہوائی جہاز کا کریش ہونا یاد آجاتا ہے۔ یقین کیجئے دل یہ سوچ کر ہی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ بہرحال یہ زندگی کے موڑ ہیں۔ انہی پہاڑوں میں ہائی کنگ ٹریک بھی بنائے گئے ہیں۔ راستے میں آپ بندروں کی شرارتیں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ گاڑیاں روک کر بندروں سے کھیلنے بھی لگ جاتے ہیں۔ لیجئے ہم باتیں کرتے کرتے منال ریسٹورنٹ پہنچ گئے۔ گارڈز نے ہماری گاڑی چیک کی جو کہ دور حاضر کی ضرورت ہے پھر ہمیں پارکنگ کی طرف بھیج دیا گیا۔ ویک اینڈ پر بہت زیادہ رش ہوتا ہے اور ہمیں پہنچتے ہی احساس ہو گیا کہ آج بہت رش ہے۔ گاڑی سے اترتے ہی ایک انتہائی سرد ہوا کا جھونکا ہم سے ٹکرایا۔ ایسا لگ رہا تھا برف کے سامنے کسی نے پنکھے رکھ کر ON کر دیئے ہوں۔ آگے بڑھے تو دور تک نظر پڑی تو ہمیں احساس ہوا کہ آج لگتا ہے بغیر Dinner کے ہی جانا پڑے گا مگر جلد ہی ہمارے لئے ایک میز ارینج کر دی گئی۔ سردیوں کے حساب سے پورے ریسٹورنٹ کے ٹیرس کو کور کیا گیا تھا اور اس کے اندر الیکٹرک ہیٹر ٹاپ پر نصب کئے گئے تھے جس سے کافی حد تک سردی سے بچاؤ ہو رہا تھا۔ جب ہم تھوڑا Relax ہوئے، چاروں طرف نظر ڈالی تو سب کچھ بہت خوابناک لگ رہا تھا اندھیرے میں اسلام آباد کی روشنیاں جگمگا رہی تھیں۔ سامنے ہی ہمیں Marriott ہوٹل نظر آیا۔ فیصل مسجد خوبصورتی سے اپنی جگہ جگ مگ کر رہی تھی۔ ابھی ہم یہ نظارے دیکھ ہی رہے تھے کہ ایک سنگر کی آواز سنائی دی جو کہ سجاد علی کا ایک دلفریب گانا شروع کر رہا تھا "تم ناراض ہو" ہمیں ایسا لگ رہا تھا کہ اس کی اپنی آواز میں سجاد علی آ گئے ہوں۔ مدھم انداز میں یہ گانا ریسٹورنٹ کو چار چاند لگا رہا تھا۔ آرڈر ہم کر چکے تھے باربی کیو پلیٹر کا اور پھر 20 سے 25 منٹ میں آرڈر ہماری میز پر تھا جبکہ میں نے آپ کو بتایا کہ رش بھی بہت تھا۔ اصل میں بہت سارے لوگ بوفے لے رہے تھے ہم نے الاکارٹ کا آرڈر کیا تھا۔ انتہائی زبردست انتظام تھا۔ کھانے کو گرم رکھنے کے لئے بہت اچھی طرح کور کیا گیا تھا۔ کھانا جس کے نیچے ایک الاؤ کا بھی انتظام تھا۔ ہم نے کابلی پلاؤ بھی ساتھ آرڈر کیا تھا کابلی پلاؤ کے اوپر بیف، چکن کے سیخ کباب ساتھ عربین سیلڈ کے بیچ میں تلے ہوئے فش کے ٹکڑے، ساتھ پودینے کی چٹنی سلاد اور تندور کی گرم روٹی، یقین کیجئے الاؤ اتنا ساتھ دے رہا تھا کہ 2 گھنٹے تک بھی اتنی سردی میں کھانا گرم رہا۔ اصل میں بات ہم کر رہے ہیں ریسٹورنٹ کی سروس پر۔ منال پر خاص بات یہ ہے کہ کچن کی کراکری بہت صاف ستھری تھی سب کی میز پر پلاسٹک میں Pack کر کے چمچے اور کانٹے مہیا کئے جاتے ہیں۔ سروس کرنے والوں کے یونیفارم بھی صاف ستھرے تھے جو کہ کسی بھی ریسٹورنٹ کی سروس میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ سروس اگر اچھی نہ ہو تو اچھے سے اچھا کھانا بھی بدمزہ لگتا ہے۔ بہرحال گرم گرم سیخ کباب جو کہ نارمل سائز سے بڑے تھے بہت مزیدار لگ رہے تھے پودینے کی چٹنی کے ساتھ بہت لطف آ رہا تھا۔ سنگر ایک سے بڑھ کر ایک گیت گا رہا تھا۔ ایک اور ریسٹورنٹ ہے وہاں بھی لوگ اسی طرح انجوائے کرتے نظر آئے۔ دراصل دہشت گردی کی فضا سے تنگ آ کر لوگ بھی سکون سے سب کچھ بھلا کر ایسے مقام ڈھونڈتے ہیں جہاں کچھ دیر کے لئے وہ انجوائے کر سکیں۔

ہم نے کھانا ختم کیا اب میری فیملی کھانے کے بعد میٹھا کبھی کبھار ہی کھاتی ہے سو ہم وہ نہیں کھا سکے بس سب اپنی سیلفی میں مصروف رہے۔ لو جی ہمیں پان کا کیبن نظر آ گیا۔ میٹھا پان ہم کبھی کبھار شوق فرماتے ہیں۔ بہت مزیدار تھا۔ رات کے ساڑھے گیارہ ہو گئے تھے۔ وقت کا پتا ہی نہ چلا۔ لوگ جانے لگے تھے ہم نے بھی جانے میں عافیت جانی کیونکہ رات میں جنگل سے جنگلی جانور بھی نکل آتے ہیں۔ اژدھے اور سانپ بھی بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ بہرحال ہم خیر و عافیت سے اپنی منزل تک پہنچے۔ دوسرے شہروں سے آنے والوں کو میں یہ ضرور پیغام دوں گی کہ جب آپ اسلام آباد آئیں تو پیر سوہاوہ کے اس مقام کو نہ بھولیں یقین کیجئے قدرتی نظارے دیکھ کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

کابلی پلاؤ

لاہوری فرائیڈ فش

محبت کی خاطر

قسط 1

ڈاکٹر شیر شاہ سید

میں نے اس کے سرخ وسفید جاذب نظر چہرے پر چوڑی پیشانی اور دونوں خوبصورت ذہین آنکھوں کے درمیان گولی ماری تھی۔ اس کا خوفزدہ اور پیلا ہوتا ہوا چہرہ اب تک میرے سامنے ہے۔ پہلے اس کے چہرے پر حیرت ہی حیرت نظر آئی اس نے سوچا بھی نہیں ہوگا کہ میں وہاں آؤں گا اور یہ تو اس کے تصور اور خواب وخیال میں بھی نہیں ہوگا کہ میرے پاس پستول ہوگا اور میں اسے نکال کر چلا بھی دوں گا۔ پستول کے دھماکے میں اس کی چیخ دب گئی تھی۔ خون کا فوارہ اس کے ماتھے سے ابلا اور وہ دھڑام سے زمین پر گر گیا تھا۔

یہ میرا پہلا اور آخری قتل تھا۔ میں نے زندگی میں کبھی بھی نہیں سوچا تھا کہ میرے پاس اسلحہ ہوگا کوئی پستول ٹی ٹی ماؤزر اور میں کسی کو قتل بھی کروں گا مگر اس دن میرے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا کہ میں اسے قتل کرتا۔ اگر میں اسے قتل نہیں کرتا تو شاید سکون کی وہ نیند نہیں سو پاتا جو اب میرا مقدر ہے۔ میں جیل کی ایک کوٹھری میں روزانہ بہت اطمینان سے سوتا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ جلد ہی مجھے پھانسی مل جائے گی۔ مجھے خطرہ خدشہ اور خوف صرف یہ ہے کہ بیوقوف جج مجھے سزائے موت کے بجائے عمر قید کی سزا نہ دے دے۔ اگر ایسا ہوا تو زندگی مشکل ہو جائے گی۔ بہت مشکل۔

وہ صرف دو سال کی تھی جب ایک گلاس گر کر ٹوٹ گیا۔ چھوٹا سا گلاس۔ کہتے ہیں ان چھوٹے گلاسوں میں اندر سے ہوا اور گیس بھری ہوتی ہے اول تو یہ ٹوٹتے نہیں اور اگر ٹوٹتے ہیں تو کرچی کرچی ہو جاتے ہیں۔ وہ گلاس بھی ٹوٹ کر زمین پر بکھر گیا۔ گلاس ٹوٹنے کی آواز سن کر وہ چونکی اور اپنے ننھے ننھے پیروں پہ دوڑتی ہوئی کمرے میں آگئی تھی۔ کمرے کے دروازے پہ کانچ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا اس کے سیدھے پیر کی ایڑی میں گھس گیا۔ مجھے لگا جیسے یہ کانچ کا ٹکڑا میرے دل میں اندر تک گھستا چلا گیا ہے۔

وہ مسلسل رو رہی تھی۔ بڑی مشکل سے ہم نے اس کے سیدھے پیر کی ایڑی میں گھسا ہوا شیشے کا ٹکڑا نکالا۔ وہ سو سو کر کے ہر آتے جاتے کو اپنی ایڑیاں دکھاتی رہی۔ شروع میں یقیناً اس کے پیروں میں درد رہا ہوگا اور جتنی تکلیف اسے ہو رہی تھی اتنا ہی درد مجھے ہو رہا تھا۔ پورے ہفتے ہم پریشان رہے۔ میرا بس نہیں چلتا تھا کہ میں اپنی گڑیا کے تلوے میں پڑے ہوئے زخم کو کس طرح سے جلد از جلد اچھا کر دوں تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو۔

تین بیٹوں کے بعد وہ پیدا ہوئی تھی جس کے بعد ہم دونوں میاں بیوی کی زندگی بدل کر رہ گئی تھی۔ ایسا نہیں کہ ہمیں بیٹوں سے پیار نہیں تھا یا کم تھا۔ وہ بھی ہمیں اتنی ہی عزیز تھے مگر شمع کی بات کچھ اور تھی۔ وہ ہمارے گھر میں روشنی کی طرح پھیل گئی تھی ہماری زندگیوں میں اس نے رنگ بھر دیئے پورے گھر میں جیسے کوئی نور کی بارش شروع ہو گئی تھی۔ جس نے سب کے دل میں ہر اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا اسی لئے ہم نے اس کا نام بھی شمع رکھا تھا۔

شمع کی زندگی کا ایک ایک پل مجھے یاد ہے۔ ہم ماں باپ اور اس کے تین بھائی ہر وقت اس کے آگے پیچھے گھومتے رہتے تھے۔ اس کی شرارتیں درگزر کرتے اس کی بدتمیزی کو بھول جاتے اس کی ضد کو ٹالتے نہیں اس کی فرمائش ضروری پوری ہوتی اس کی پسند سب کی پسند بن جاتی اس کی ناپسندیدگی کا ہر ایک کو خیال ہوتا۔ ایسا لگتا تھا کہ ہم سب اس کے لئے کام کر رہے ہیں۔ ایسی تھی ہماری بیٹی شمع۔

شمع بہت ذہین تھی۔ اسکول میں خوب پڑھتی اور عجیب بات ہوئی کہ ہم سب کے بے جا لاڈ پیار کے باوجود شمع بگڑی نہیں تھی۔ اس بات کے لئے میں اپنی بیوی کا شکر گزار ہوں جس نے شمع کے دل میں اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا۔ شمع کے اپنی ماں سے بڑے خصوصی تعلقات تھے دونوں ماں بیٹی گھنٹوں نہ جانے کیا کیا باتیں کرتی رہتی تھیں۔

مجھے یاد ہے جب وہ صرف دو تین سال کی تھی اور ابھی اس نے صحیح طریقے سے بولنا بھی نہیں سیکھا تھا مگر اس کی ماں اس سے باتیں کرتی رہتی تھی۔ اکیلے میں اس کا جواب سنے بغیر وہ کچھ نہ کچھ بولتی رہتی تھی۔ مجھے عجیب سا لگتا مگر ان دونوں کے لئے عجیب نہیں تھا۔

ہم دونوں کی محبت مختلف تھی مجھے اچھا نہیں لگتا کہ میں شمع کی کسی بات سے انکار کروں۔ اسے کہیں جانا ہے لان میں گھاس پہ دوڑنا ہے باہر سائیکل پہ گھومنا ہے جنک کھانا ہے کوک پینا ہے میں انکار نہیں کرتا مگر میری بیوی کا طریقہ کار مختلف تھا۔ وہ اس پر پابندیاں لگاتی۔ اچھا برا کھانا کیا ہے کیا کھانا ہے کیا نہیں کھانا کیا پینا ہے کیا نہیں پینا کہاں جانا ہے کہاں نہیں جانا۔ میرے خیال میں میری بیوی نے شمع کے اندر ایک ایسی شخصیت کو پروان چڑھایا جو اچھے برے میں تمیز کر سکتی تھی۔ یہ صرف مائیں کر سکتی ہیں۔ اچھی ماؤں کے اچھے بچے ہوتے ہیں اور بری ماؤں کے برے بچے۔

شمع ہمارے پورے خاندان میں خوبصورت ترین لڑکی تھی۔ وہ دسویں کلاس میں ہی تھی کہ خاندان اور خاندان کے باہر سے اس کے رشتے آنے شروع ہو گئے۔ ہم نے تو سوچا بھی نہیں تھا کہ اس کی شادی اتنی جلدی کریں گے۔ میرا خیال تھا کہ اسے پڑھائیں گے لکھائیں گے اور ڈاکٹر بنائیں گے اور درحقیقت شمع خود بھی یہی چاہتی تھی۔ شمع کے تینوں بھائی بھی اچھا پڑھ رہے تھے مگر کسی نے بھی ڈاکٹر بننے کی خواہش کا اظہار نہیں کیا ایک الیکٹرونکس پڑھ رہا تھا ایک کی دلچسپی کمپیوٹر میں تھی اور ایک نے کراچی کے آئی بی اے میں داخلہ لے لیا تھا۔

شمع کو آسانی سے میڈیکل کالج میں داخلہ مل گیا۔ شمع کے میڈیکل کالج میں آخری سال کے پہنچنے تک دونوں بڑے بیٹے امریکہ جا چکے تھے اور ہم نے ان کی شادیاں بھی کر دی تھیں۔ چھوٹا بیٹا یاسر ایم بی اے کے بعد کراچی میں ہی کام کر رہا تھا مگر ساتھ ساتھ وہ بھی امریکہ جانے کی تیاریوں میں لگا ہوا تھا۔

ملک کے حالات ایسے نہیں تھے کہ ہم انہیں منع کرتے۔ نہ چاہنے کے باوجود ہم نے انہیں جانے دیا تھا اور یہ بھی پتہ تھا کہ یاسر بھی چلا جائے گا۔ ہم دونوں میاں بیوی کو ان کا مستقبل عزیز تھا۔ کراچی تو ایک ایسا شہر ہو گیا تھا جہاں کبھی بھی کسی وقت کوئی بھی انہیں مار جاتا۔ اگر انہیں مواقع تھے کہ وہ امریکہ جا کر محنت کر کے وہاں ترقی کریں پھل پھول سکیں آگے بڑھیں اور دنیا میں نام کمائیں تو ہمیں کیا اعتراض ہو سکتا تھا۔ آخر ابا جان بھی تو خاندان کے بہت سارے لوگوں اور پشتی جائیداد چھوڑ کر پاکستان آ گئے تھے۔ اچھے مستقبل کے لئے تو یہ کرنا ہی پڑتا ہے۔

پاکستان میں نہ تو قابلیت کی قدر ہی نہ اہلیت کو کوئی پوچھتا اور نہ ہی پیشہ وارانہ مہارت کی وجہ سے ترقی ہوتی ہے۔ یہاں تو سفارش اور سیاسی تعلقات پر کام ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں اچھا ہی تھا کہ میرے بیٹے ملک چھوڑ گئے تھے۔ ہمارا کیا تھا ہم تو مر جائیں گے۔ ہماری وجہ سے ہمارے بچے کیوں ترقی نہ کریں۔

میڈیکل کالج کے آخری سال میں شمع کے لئے آئے ہوئے کئی رشتوں میں سے ایک رشتہ ہم سب کو پسند آیا تھا۔ پرویز اچھے خاندان کا پڑھا لکھا فرد تھا۔

(جاری ہے)

غزل اس نے چھیڑی

سلیم احمد

[illegible] جاتے موسموں سے ڈر نہیں لگتا
نئے اور [illegible] منظر[illegible] سے ڈر نہیں لگتا
خموشی کے ہیں آ[illegible] کی ہیں دیواریں
یہ کیسے لوگ ہیں، جن کو گھروں [illegible] لگتا
مجھے اس کاغذی کشتی پہ اک اند[illegible]
کہ طوفانوں میں بھی گہرے پانیوں سے ڈر [illegible]
سمندر چیختا رہتا ہے پس منظر میں اور مجھ کو
اندھیروں میں اکیلے ساحلوں سے ڈر نہیں لگتا
یہ کیسے لوگ ہیں صدیوں کی ویرانی میں رہتے ہیں
انہیں کمروں کی بوسیدہ چھتوں سے ڈر نہیں لگتا
مجھے کچھ ایسی آنکھیں چاہئیں اپنے رفیقوں میں
جنہیں بے باک سچے آئینوں سے ڈر نہیں لگتا
مرے پیچھے کہاں آئے ہو نامعلوم کی دھن میں
تمہیں کیا ان اندھیرے راستوں سے ڈر نہیں لگتا
یہ ممکن ہے وہ ان کو موت کی سرحد پہ لے جائیں
پرندوں کو مگر اپنے پروں سے ڈر نہیں لگتا

شکیب جلالی

وہ [illegible] کیا معتبر نہیں ہوتے
[illegible] ہاں! مگر نہیں ہوتے
ہم ہی [illegible] مول لیتے ہیں
راستے پر [illegible] ہوتے
محو پرواز ہے خلاؤں میں
عقل کے بال و پر نہیں [illegible]
منزلیں میرے ساتھ چلتی ہیں
[illegible] مختصر نہیں ہوتے
رہنماؤں کے ساتھ رہنے سے
حوصلے [illegible] نہیں ہوتے
زندگانی سے [illegible] لے
موت سے بے خبر [illegible]
چار دن کی شکیب قربت [illegible]
فاصلے مختصر نہیں ہوتے

شہزاد احمد

جس نے تیری آنکھوں میں شرارت نہیں دیکھی
وہ لاکھ کہے، اس نے محبت نہیں دیکھی
اک روپ میرے خواب میں لہرا سا گیا تھا
پھر دل میں کوئی چیز سلامت نہیں دیکھی
آئینہ تجھے دیکھ کر گلزار ہوا تھا
شاید تیری آنکھوں نے وہ رنگت نہیں دیکھی
خیرات کیا وہ بھی، جو موجود نہیں تھا
[illegible] نے تہی دستوں کی سخاوت نہیں دیکھی
[illegible] گزاری ہے، قیامت تن تنہا
اس [illegible] کسی نے میری حالت نہیں دیکھی
شاید اسی باعث وہ فروزاں ہے ابھی تک
سورج نے کبھی رات کی ظلمت نہیں دیکھی

کراچی میں منعقدہ چند ثقافتی تقریبات کا احوال

PIA کا فیشن شو، سہولت اور جدت کا [illegible]

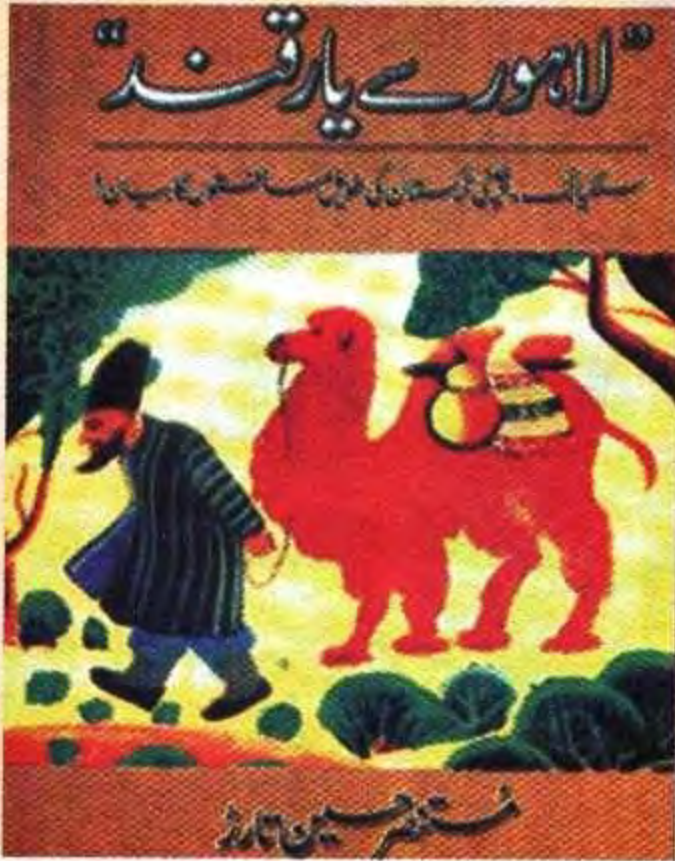
پاکستان انٹرنیشنل ایئرلائنز یعنی ہماری قومی ایئرلائن [illegible] پہلا وارڈروب (یونیفارم) معروف ڈیزائنر ناہید اظفر [illegible] بعدازاں تھوڑی بہت تبدیلیوں کے ساتھ اسے اختیار کیا جاتا رہا۔ گذشتہ [illegible] پی آئی اے کے چیئرمین نصیر نواز نے ملک کے نامور اور ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز سے فضائی میزبانوں اور دیگر عملے کے نئے وارڈروب کے لئے فیشن شو کا انعقاد کروایا۔ ایئرلائن کی ترقی اور مالی خسارے کو پورا کرنے کے عزم کے ساتھ ساتھ وہ فضائی میزبانوں کے لباس کی تبدیلی کے لئے سہولت اور جدت کا امتزاج چاہتے تھے تاکہ [illegible] کمپنیوں میں پاکستانی عملے کی منفرد سی پہچان ہو۔ چنانچہ اس تخلیقی [illegible] ندا ازور، [illegible] کریم، شمعون سلطان، فہد حسین، نومی انصاری، علی ذیشان، [illegible] ثانیہ مسقطیہ، اسماعیل فرید، HSY، یاسمین شیخ، عیشالا کھانی، عمر فاروق، [illegible] اور [illegible] انصاری کے علاوہ سونیا باٹلہ نے شلوار، قمیض، شیروانی، [illegible] کے [illegible] اور اسکرٹ بلاؤز کے خوبصورت ڈیزائن پیش کئے۔ اس فیشن شو [illegible] مصور و ڈیزائنر شکیل سہگل، یسمی افتخار، ناز منشا، طارق امین، شہناز [illegible] جویری اور زیبا بختیار شامل تھیں جبکہ کامیاب ہونے والے ڈیزائنرز یاسمین شیخ، عمر فاروق، ثانیہ مسقطیہ اور نومی انصاری قرار پائے۔ ہمیں اس وقت بڑی حیرت ہوئی جب نامی گرامی ڈیزائنرز نے یونیفارم کے لئے ایسے ڈیزائن تخلیق کئے جنہیں دوران پرواز پہننا نہ تو باسہولت کہا جا سکتا تھا نہ ہی ایئرلائن اور قومی پرچم کے مخصوص رنگوں سے ہم آہنگ ہی قرار دیا جا سکتا تھا، گوکہ ثانیہ مسقطیہ نے بھی زرد اور [illegible] رنگ کے اسکارفس کے ساتھ براؤن رنگ کے Caps کا استعمال کیا تھا مگر [illegible] ڈیزائن میں خاصی جدت تھی جسے حاضرین اور ججز نے بے انتہا پسند کیا۔ [illegible] کی یہ برکھا مسافروں کو یقیناً بھائے گی۔

''پاکستان فیشن ویک'' کراچی کے ڈیزائنرز کے لئے بھرپور پلیٹ فارم

گذشتہ دنوں فیشن ویک کراچی کے زیراہتمام چند نئے اور کچھ نامی گرامی ڈیزائنرز کو موسم بہار اور گرمیوں کے ملبوسات پیش کرنے کا پلیٹ فارم مہیا کیا گیا۔ اس فیشن شو میں ثانیہ مسقطیہ اور مدیحہ ریاض کے ملبوسات زیادہ پسند کئے گئے جبکہ ندا ازور کے اسٹائل کو ڈیزائنرز نے خوب سراہا۔ اس فیشن شو میں مغربی طرز کے لباس کو لان سے تیار کرنے کے بعض بہت اچھے تخیل پیش کئے گئے تھے بہرحال ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز کے لئے اپنی نوعیت کا بھرپور پلیٹ فارم تھا۔

''ہومن جہاں'' نوجوانوں کے کیریئر پر ایک خوبصورت فیچر فلم

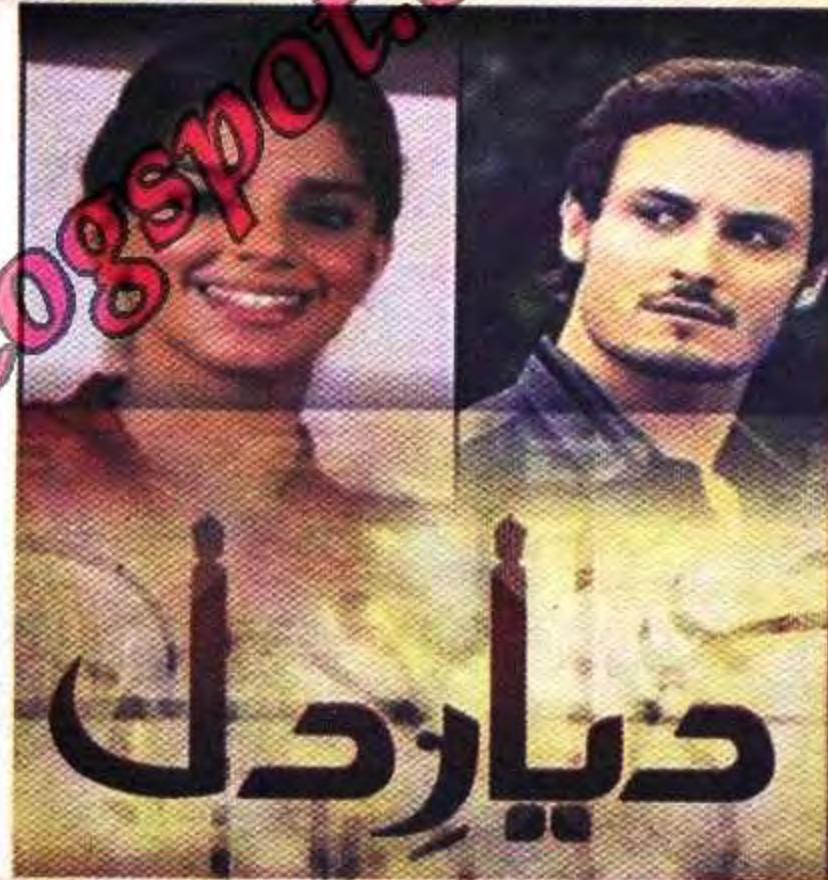
نوجوان ہدایت کار عاصم رضا نے اپنی فلم کا آخری منظر فلمبند اور کیمرہ کلوز کرتے ہی پریس کانفرنس منعقد کی۔ کراچی شہر کے مرکزی باغیچے فریئر ہال میں فریحہ الطاف اور عاصم رضا نے شاندار تقریب منعقد کی جس میں فلم کے مرکزی اداکاروں ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین کے علاوہ بشریٰ انصاری اور دیگر آرٹسٹوں نے شرکت کی۔ فلم کا مرکزی خیال نوجوانوں کے کیریئر اور والدین کے خوابوں کی غمازی کرتا ہے۔ نوجوانوں پر کیریئر کے انتخاب کے لئے پڑنے والے ذہنی دباؤ کو نہایت موثر انداز میں پکچرائز کیا گیا ہے۔ اس موقع پر اداکاروں نے پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کے لئے کی جانے والی سنجیدہ کوششوں کو سراہا۔ ماہرہ خان سے ان کی پڑوسی ملک کی فلم رئیس کے بارے میں بھی پوچھا گیا۔ بہرحال یہ ریڈ کارپٹ ماہرہ خان کا نہیں تھا ''ہومن جہاں'' کا تھا جس سے شائقین فلم کی توقعات وابستہ ہیں۔

Books

لاہور سے یارقند... سفرنامہ

مصنف: مستنصر حسین تارڑ
قیمت: 900روپے
ملنے کا پتہ: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

سفر پر نکلیں تو ایک عالم حیرت آپ کا منتظر ہوتا ہے۔ اپنے دیس کی مٹی اور لوگوں سے علیحدہ ہو کر آپ ان گنت تجربات سے گزرتے ہیں۔ دنیا میں کچھ ایسی جگہیں بھی ہوتی ہیں جہاں کے عجائب خانے اور قدیم داستانیں ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہیں۔ جہاں سرسبز چراگاہ کا شہر ایک منی نیویارک یعنی چین کا شہر سنکیانگ کا صدر مقام ارمچی ہے۔ مستنصر حسین تارڑ مایہ ناز سفرنامہ نگار، ڈرامہ نگار اور اداکار و میزبان بھی ہیں۔ سفر کرنے کا شوق اور پھر اسے بیان کرنے کا عمدہ ذوق رکھتے ہیں۔ آپ نے ہمیں لاہور سے لے کر یارقند تک حسرتوں کی پھیکی پٹڑی پر میلوں دور لے جا کر انگوروں کا شہر ترپان، تاشقور، غان، خنجراب، آتش زدہ دہکتے پہاڑ، صحرائے تکلا مکاں، سلک روڈ (شاہراہ ریشم) کے قدیم پڑاؤ اور قدیم سرائیں دکھائیں۔ یہ سب کچھ عجائبات سے کم تو نہیں۔ سنکیانگ کے کسان فارغ وقت میں مصوری کرتے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب لاہور سے یارقند کا ٹائٹل بھی انہی کا بنایا ہوا ہے۔ سنگ میل پبلی کیشنز والوں نے کتاب عمدگی سے شائع کی ہے۔

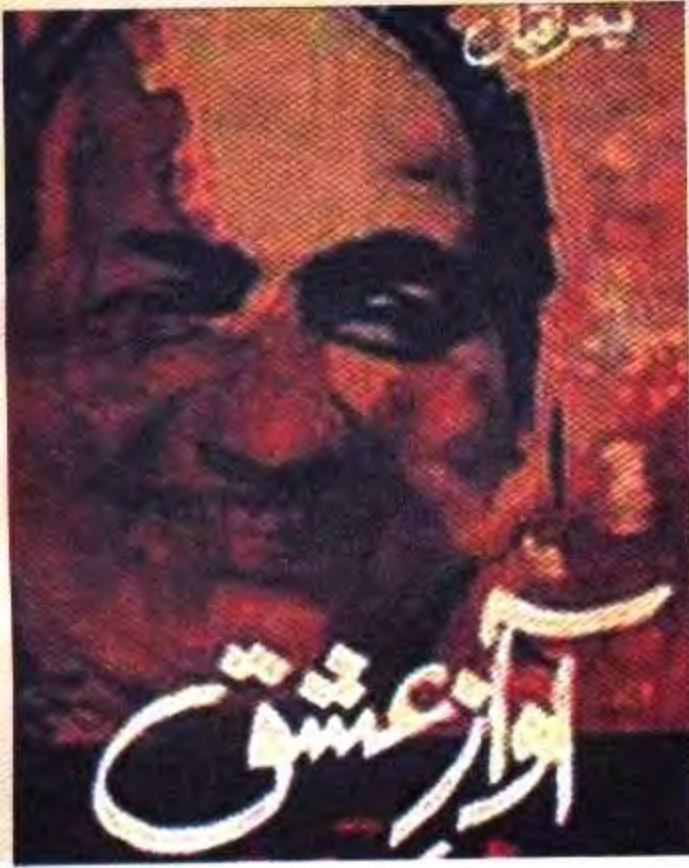
دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میکال ذوالفقار، صنم سعید، بہروز سبزواری اور دوسرے
چینل: ہم نیٹ ورک

نیا ٹی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کر لے اپنی جون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر رویوں کی بھینٹ چڑھتے ہیں۔ زمیندار جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں یہی حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور صنم سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے حسی اور مجبوریوں کے قصے ہیں جن کے ذریعے دیار دل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گھن گرج سے ہوا ہے۔ بہرحال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پائیں۔ پتا نہیں کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتارنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی عکاسی بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔

Movies

3 بہادر

کاسٹ: علی خان، بہروز سبزواری، زہاب خان، منیبہ یاسین، حنا لاشاہد، بسام شاز علی، مصطفیٰ چنگیزی، بدر قریشی
ہدایت کار: شرمین عبید چنائے

پاکستان کی دو اینی میٹڈ فلموں نے یورپ اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں دھوم مچا دی ہے۔ پہلی فلم برقعہ ایونجرز ہے جسے متعدد فلمی مقابلوں میں شاندار رسپانس ملا اور ایوارڈ بھی ملے۔ اسی طرح دوسری فلم 3 بہادر انشاء اللہ 22 مئی تک پاکستانی سینماؤں میں ریلیز کی جا رہی ہے۔ شرمین عبید چنائے نے اس سے پہلے دیہی اور قصباتی علاقوں کی خواتین پر تیزابی حملوں سے متعلق دستاویزی فلم بنا کر آسکر ایوارڈ اپنے نام کیا تھا جو یقیناً ان کی شبینہ روز محنت کو خراج تحسین تھا۔ 3 بہادر پاکستانی بچوں آمنہ، سعدی اور کامل کی کہانی ہے جو روشن بستی میں رہتے ہیں اور یہاں کے بچوں کو پیش آنے والے مسائل کو حل کرنے کی تگ و دو کرتے ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک موسیقار و گلوکار شیراز اپل نے تیار کیا ہے۔ فکشن اینی میٹڈ موضوع اور فلم کے پردے پر مختلف تخیل پسند کرنے والے فلم بینوں کو یقیناً 3 بہادر پسند آئے گی۔

آوازِ عشق، محمد رفیع

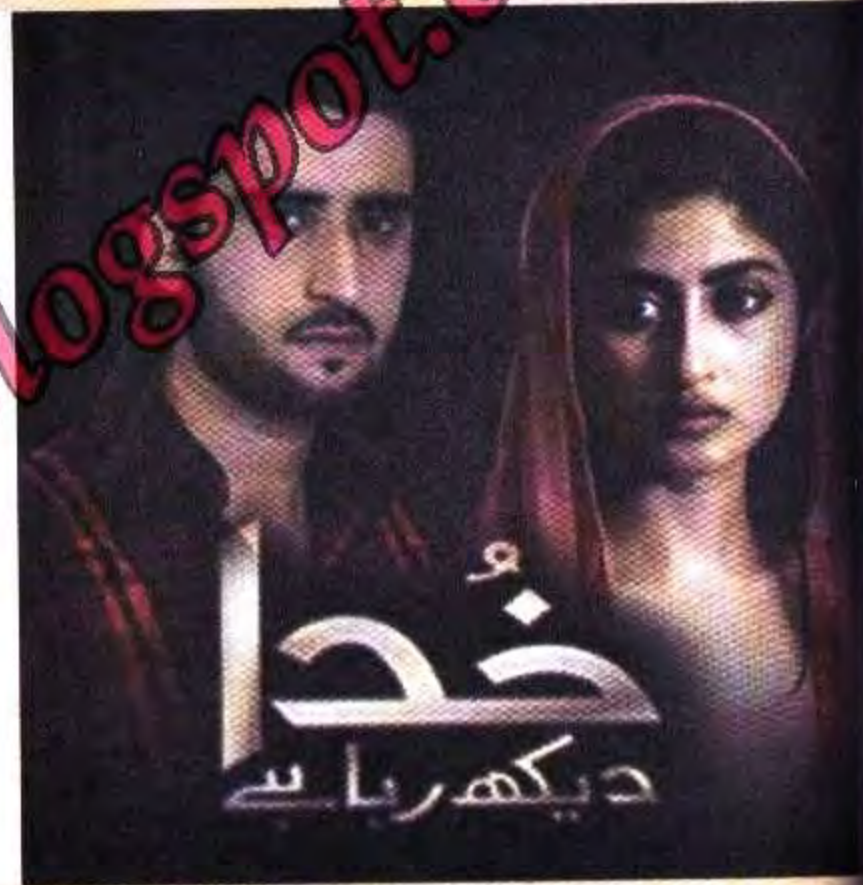
مصنف: قیصر اقبال
صفحات: 343
قیمت: 550روپے
ناشر: سانجھ،46/2 بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

فلم کے اداکاروں اور گلوکاروں کی سوانح حیات کو بہت دلچسپی سے پڑھا جاتا ہے لیکن اگر لکھنے والے قیصر اقبال جیسے موسیقی کا فہم رکھنے والے ہوں تو یہ حسن دوآتشہ ہوجاتا ہے۔ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کی کتاب ہے۔ رفیع کی مدھر اور سریلی آواز کے صرف قصیدے ہی نہیں ہیں بلکہ ان کی گائیکی کے سفر کی جدوجہد اور مقبولیت کے دور تک کی تفصیلاً روئیداد رقم کی گئی ہے۔ قیصر نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کے بعد اب امریکہ میں قیام پذیر ہیں۔ وہ تعلیمی اعتبار سے مصور اور ادیب ہیں۔ نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کرنے کے بعد امریکہ میں مصوری اور تدریس سے وابستہ ہیں۔ کتاب میں آواز کی ساخت، مقام اور محاسن پر بے حد پر مغز تحریر شائع کی گئی ہے۔ موسیقی اور گائیکی کے شائقین کے لئے یہ کتاب کسی نادر دستاویز سے کم نہیں۔

Drama

خدا دیکھ رہا ہے

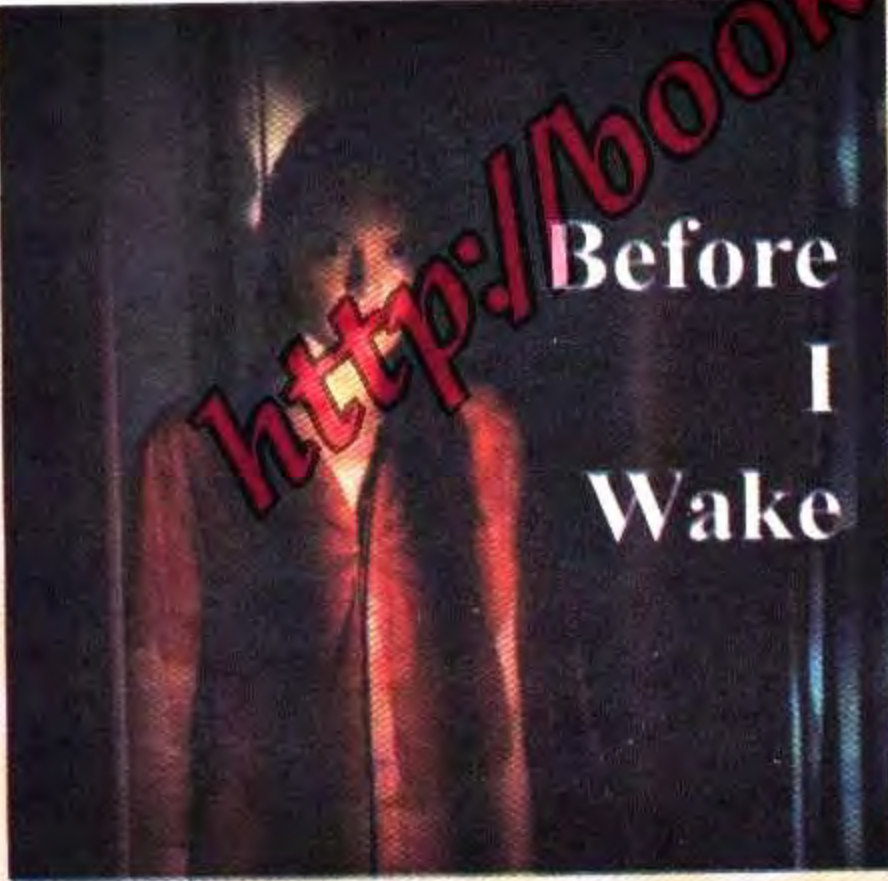
کاسٹ: سجل علی، بشریٰ انصاری، آغا علی، شہود علوی، عمران اسلم
ڈائریکٹر: صبیحہ سومار
پیشکش: اے پلس

اسلام اور استخارہ جیسے معتبر لفظ کو استعمال کرکے دھوکا دینے اور لوگوں کی زندگیوں سے کھیلنے والی خالدہ کی ایک ایسی انوکھی داستان جو اپنی بیٹی کو بھی نہیں بخشتی اور اپنی انا کی خاطر استخارہ کے جواب کو جھوٹ میں بدل دیتی ہے۔ خالدہ بی بی کا استخارہ جو کہ جنید کے حق میں ہوتا ہے لیکن وہ اپنی انا کی خاطر اور اپنے بیٹے معیز کی باتوں میں آکر اپنی بیٹی زویا کی شادی عدنان سے کرا دیتی ہے جو کہ ایک جواری ہے۔ زویا کی زندگی سے کھیل کر کیا خالدہ کو اپنے گناہوں کا احساس ہوگا؟ کیا ایک ماں اپنی بیٹی کے ساتھ ایسا بھی کرسکتی ہے یقیناً خدا سب دیکھ رہا ہے۔ اس عبرتناک کہانی میں اگلا موڑ کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے ہر جمعرات رات 8 بجے اے پلس چینل دیکھنا نہ بھولیے۔

Before I Wake

کاسٹ: کیٹ بوسورتھ، تھامس جین، جیکب ٹریمبلے اور انیا بتھ گش
ڈائریکٹر: مائک فلینگین

سنسنی خیز، عجائبات اور پراسرار واقعات پر مبنی فلموں کے شائقین خوش ہوجائیں کہ مئی کے مہینے میں Before I Wake جیسی اچھی فلم منظر عام پر آرہی ہے جس کے ٹریلر نے شائقین کو متحیر کردیا ہے۔ مائک فلینگین کی ہدایت کاری میں بننے والی اس فلم کی کہانی ایک ایسے جوڑے پر مبنی ہے جو ایک یتیم بچے کو گود لے کر مشکلات میں گھر جاتا ہے۔ یہ مشکلات کیسی ہیں؟ توہم پرست اس کو کس زاویے سے دیکھ رہے ہیں؟ بھلا بچے کا ان واقعات سے کیا تعلق ہے؟ یہ سب تو فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا لیکن اب تک سینماٹوگرافی، ایڈیٹنگ اور موسیقی کے شعبے سراہے جارہے ہیں۔ جلد تکنیک پر مبنی یہ تھرلر مووی یقیناً آپ کو متاثر کرسکے گی جسے ایک بار تو دیکھا جا ہی سکتا ہے۔

ستاروں کی محفل

ثور
یکم مئی

[illegible]کار، ماڈل اور پروڈیوسر ڈائریکٹر بابر علی نے پاکستانی فلموں سے کیریئر کا آغاز کیا۔ متعدد ٹیلی ویژن [illegible]لز میں نمایاں کردار ادا کئے اور مقامی چینل کے مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہے ہیں۔

برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

آپ مضبوط قوت ارادی [illegible] جنگجو ہونے کے باعث اپنی مقبولیت کھو دیتے ہیں۔ تنظیمی صلاحیت [illegible] ہے۔ کیا بات ہے آپ کی گھریلو زندگی کیوں خوشگوار نہیں جبکہ [illegible] اور مروت کرنے میں پیچھے نہیں ہٹتے۔ لوگوں کو محبت [illegible] خیال بنالیں گے۔ فکر نہ کریں آپ میں بے پناہ رومانوی کشش [illegible]

برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

غیر شادی شدہ افراد کا [illegible] ہوسکتا ہے۔ شادی شدہ کے یہاں اولاد متوقع ہے جو نیک اور [illegible] میں اضافہ اور کم آمد کے مسائل درپیش ہوسکتے ہیں۔ [illegible] کی طرف دل مائل رہے گا۔ خوش خوراکی میں اضافہ ہوگا تاہم صحت [illegible] بیمار افراد کو اپنی نگہداشت کرنی پڑے گی۔ ممکن ہے ہاضمے کی [illegible]

برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

آپ تو نہایت ذہین، سیکھنے کے خواہشمند اور اچھے لیڈر ہیں پھر مایوس کیوں ہوتے ہیں۔ ماہ مئی آپ کے لئے کئی شعبوں میں کامیابیوں کے امکانات لے کر آیا ہے۔ اگر آپ خاتون ہیں تو آپ کے ظاہری حسن اور کشش میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ غیر شادی شدہ ہیں تو میزان، دلو اور حوت سے رشتہ یا دوستی کا تعلق استوار ہونے کا امکان غالب ہے۔

برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

آپ کا حاکم سیارہ پلوٹو تسلیم کیا گیا ہے اور آپ کو 9 نمبر موافق آتا ہے۔ آپ کی خود سری اور مطلق العنانی نے آپ کی اپنی زندگی بھی متاثر کرلی ہے۔ اب سنبھل جائیے۔ آپ کے ساتھ جو خاتون نبھاہ کررہی ہیں ان کا خیال رکھا کریں۔ مالی حالات سنبھلنے لگے ہیں۔ آپ اخراجات پر کنٹرول تو کررہے ہیں۔ یہ ایک بہت اچھی عادت ہے مگر صحت پر بھی توجہ دیا کیجئے۔

برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ [illegible] رہے گا۔ آپ خوش قسمت انسان ہیں خواہ عورت ہیں یا مرد۔ [illegible] بھی خوشگوار بنالینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جھوٹ، بددیانتی [illegible] نہیں سمجھتے۔ لوگوں کی حق تلفی بھی آپ کو کھلتی ہے۔ یہی نہیں آپ [illegible] سے خاصی وسیع ہیں انہی کے بل پر آپ اپنے حلقے کی محبوب [illegible] جاتے ہیں۔

برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

آپ [illegible] راس آرہا ہے لہٰذا اسی روز نیا کام کیا کیجئے۔ رنگوں میں [illegible] نیلا رنگ سعد رہے گا۔ انہی سے شخصیت میں اعتماد اور کشش محسوس کریں گے۔ آپ تھوڑے سے قدامت پسند ہیں مگر اس سے نقصان کا احتمال نہیں۔ آپ کی فرض شناسی، جفاکشی اور احسان کا بدلہ چکانے کی عادت بہت اچھی ہے۔

برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کے لئے 6 اور 5 کے عدد مبارک ہیں۔ اس ماہ کیریئر میں تھوڑی سی مشکلات ہیں۔ جذباتی نہ ہوا کریں۔ آپ جانتے ہیں کہ دل سے برے نہیں لیکن دنیا ظاہری رویے دیکھتی ہے۔ دشمن دولت اور شہرت ملنے کی توقع پوری ہوگی۔ قریب یا دور کے سفر کا امکان بھی غالب ہے۔ بچوں سے دل لگے گا ان کے لئے کچھ کرنے کا جذبہ سر اٹھائے گا۔

برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کے لئے موافق رنگ ارغوانی، جامنی اور بنفشی ہیں اور خوش قسمتی کے عدد 2، 9 اور 7 ہیں۔ مذہب سے لگاؤ بڑھے گا۔ آپ نے نرم مزاجی اور ٹھنڈی طبیعت پائی ہے اس لئے پسند کئے جاتے ہیں۔ آپ کو روپیہ خرچ کرنے کا شوق ہے مگر جمع کرنے کا شوق بھی اپنالیں کیونکہ ہر مہینے کے آخری ہفتے کرب سے گزارنا اچھا نہیں۔

برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

[illegible] کی طاقت کو سمجھ لیں تو ان کے کرشموں سے فائدہ اٹھالیں۔ [illegible] اور الماس کسی جمعہ کے دن دائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی میں پہن [illegible] حوصلہ ہیں۔ ناکامیاں سبق دینے کے لئے درپیش آیا کرتی ہیں۔ [illegible] میں بھی بدل سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ جلد ہی کوئی نیا منصب مل جا[illegible] جگہ بنانے کی کوشش کریں۔

برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

رکے ہوئے ٹھہرے ہوئے کام اور حالات مکمل ہونا شروع ہو رہے ہیں۔ کسی انعامی اسکیم میں پیسہ لگا دیا اچھا فائدہ دے سکتا ہے۔ آپ یہ رسک لے لیں۔ لباس میں دھانی، شربتی، سرخ یا سنہرا رنگ پہننا راس آئے گا۔ اگر پتھروں میں سے کچھ پہننا چاہیں تو ہیرا، لعل، پکھراج یا گولڈن توپاز بہتر رہیں گے۔ اگر آپ خاتون ہیں تو آپ کو شوہر کی حاکمیت کھلتی ہوگی۔

برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

آپ کو نیلا، پیلا، بنفشی اور دھانی رنگ راس آسکتا ہے بہتر ہے کہ نئے موسم کے ملبوسات لیتے وقت آپ انہی رنگوں کے لباس منتخب کریں۔ اسد خواتین کی مغروری بڑھے گی مگر یہ دل کی بری نہیں ہوتی۔ ورزش پر توجہ دیں آپ کی صحت بگڑ رہی ہے تو اسی کاہلی اور سستی کے سبب۔ ذہانت کے بل پر کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔

برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

جمعہ کا دن آپ کے لئے بڑا سعد ہے۔ کوشش کریں کہ اسی روز مالی لین دین کریں یا کوئی نیا کام شروع کریں۔ ادھورے رہ جانے والے پروجیکٹ بھی مئی میں تکمیل کو پہنچیں گے۔ میزان مردوں میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ میزان عورتیں بہت اچھی بیوی کہلانے کی مستحق ہیں کیونکہ یہ بڑی سادہ مزاج اور صلح جو ہوتی ہیں۔